HEART RATE MONITORS
TOPLINE

SIGMA®
GERMANY

D
GB
F
I
E
NL

HEART RATE

ONYX BALANCE

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS
ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

INHALT

1.	**Vorwort und Verpackungsinhalt**	3
2.	**Grundlegendes Funktionsprinzip**	4
2.1	Menüübersicht	4
2.2	Tastenbelegung	5
2.3	Anlegen des Brustgurtes / Befestigung der Lenkerhalterung	6
3.	**Einstellungen vor dem ersten Training → Das Einstellungsmenü**	7
3.1	USER (Benutzereinstellungen)	9
3.2	ZONE (Zoneneinstellungen)	10
3.3	TIME (Zeiteinstellungen)	11
3.4	DATE (Datumseinstellungen)	11
3.5	TONE (Zonenalarmtoneinstellungen)	11
4.	**Trainieren mit der ONYX BALANCE**	12
5.	**Weitere Informationen**	15
5.1	Wissenswertes zur Herzfrequenz	16
5.2	FAQ	18
5.3	Troubleshooting	19
5.4	Batteriewechsel, Wasserdichtigkeit und Gewährleistung	20

1. VORWORT UND VERPACKUNGSINHALT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihre neue ONYX BALANCE wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein.

Die ONYX BALANCE ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Puls Computers kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihrer ONYX BALANCE.

Puls Computer ONYX BALANCE

- → EKG-genau
- → Produziert nach Medizinrichtlinie

Brustgurt mit digitaler und codierter Funkübertragung.

Lenkerhalterung zur Montage der ONYX BALANCE am Fahrrad mit O-Ring.

2. GRUNDLEGENDES FUNKTIONSPRINZIP

2.1 MENÜÜBERSICHT

Das Hauptmenü
Drücken Sie eine beliebige Taste für 3 Sekunden, um in das Hauptmenü Ihrer ONYX BALANCE zu gelangen. Das Hauptmenü ist in folgende Bereiche unterteilt:
→ „Trainingszeit“
→ „Kalorien“
→ „Mittlerer HF“ und
→ „Uhrzeit“

In welchem Bereich des Hauptmenüs Sie sich befinden, wird Ihnen durch das Symbol auf dem unteren Display angezeigt. Mit der unteren Rahmentaste wechseln Sie zwischen den einzelnen Funktionen.

Das Einstellungsmenü
Öffnen Sie das Einstellungsmenü, indem Sie im Hauptmenü die untere Rahmentaste lang drücken.

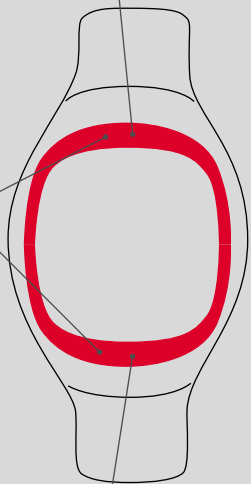
Das Einstellungsmenü ist in
→ „USER“ (Benutzereinstellungen)
→ „ZONE“ (Zoneneinstellungen)
→ „TIME“ (Zeiteinstellungen),
→ „DATE“ (Datumseinstellungen) und
→ „TONE“ (Zonenalarmtoneinstellungen)
untergliedert.

Wechseln Sie zwischen diesen Einstellungspunkten durch Drücken der unteren Rahmentaste.

2.2 TASTENBELEGUNG

Obere Rahmentaste:

- → Start / Stopp der Stoppuhr
- → Reset der Stoppuhr (lang drücken)
- → Öffnen und Bestätigen der Einstellungen



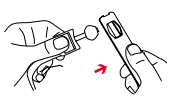
Gleichzeitiges Drücken beider Tasten:

- → Aktivierung der Lichtfunktion
- → Versetzen der Uhr in den Ruhezustand (Sleep Mode) (lang drücken)

Untere Rahmentaste:

- → Wechsel zwischen den Funktionen
- → Öffnen des Einstellungsmenüs (lang drücken)
- → Ändern des jeweiligen Wertes im Einstellungsmenü

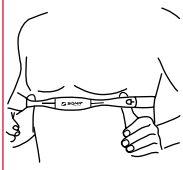
2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG



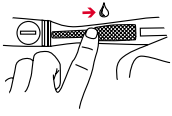
Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.



Den Gurt so umlegen, dass der Sender bei Männern unterhalb des Brustmuskelansatzes und bei Frauen unterhalb des Brustansatzes liegt. Dabei muss das SIGMA Logo immer lesbar nach vorne zeigen.

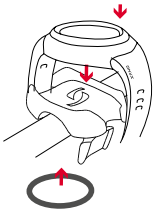


Den Gurt leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.

2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG

Montage der Fahrradhalterung. Befestigen Sie die Fahrradhalterung am Lenker.

Fixieren Sie dann die Lenkerhalterung mit dem O-Ring und schließen Sie das Armband.



3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING → DAS EINSTELLUNGSMENÜ

Nehmen Sie vor dem ersten Training Ihre persönlichen Einstellungen vor. Dazu drücken Sie die obere oder die untere Rahmentaste für 3 Sekunden um vom Ruhezustand (Sleep Mode) in den Aktivmodus zu gelangen.

Drücken Sie jetzt im Aktivmodus die untere Rahmentaste für ca. 3 Sekunden. Im Display wird zunächst die Bemerkung „SET OPEN“ und dann „USER“ angezeigt. Sie befinden sich im Einstellungsmenü.

3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING
→ DAS EINSTELLUNGSMENÜ

Das Einstellungsmenü ist in „USER" (Benutzereinstellungen) „ZONE" (Zoneneinstellungen) „TIME" (Zeiteinstellungen), „DATE" (Datumseinstellungen) und „TONE" (Zonenalarmtoneinstellungen) untergliedert.

Wechseln Sie zwischen diesen Einstellungspunkten durch Drücken der unteren Rahmentaste.

Öffnen Sie das jeweilige Einstellungsmenü durch Drücken der oberen Rahmentaste.

Nun werden in jedem Menü verschiedene einzustellende Werte angezeigt. Ändern bzw. erhöhen Sie einen Einstellungswert durch Drücken der unteren Rahmentaste. Zum Verringern des jeweiligen Einstellungswertes müssen Sie solange erhöhen, bis die Zahlenwerte nach Überschreitung der Maximalwerte wieder mit den Minimalwerten beginnen.

Bestätigen Sie die jeweilige Einstellung mit der oberen Rahmentaste.

3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING → DAS EINSTELLUNGSMENÜ

Nachdem Sie Ihre Einstellungen vorgenommen haben und sich wieder im Einstellungsmenü befinden, drücken Sie die untere Rahmentaste für ca. 3 Sekunden. Im Display wird zunächst die Bemerkung „SET CLOSE“ und dann der Aktivmodus angezeigt.

3.1 USER (Benutzereinstellungen)

Geben Sie im Menü „USER“ (Benutzereinstellungen) nacheinander Ihr Geschlecht, Ihren Geburtstag und Ihr Gewicht (in kg oder engl. Pfund (lb)) ein. Verändern Sie den jeweiligen Einstellungswert durch Drücken der unteren Rahmentaste. Mit der oberen Rahmentaste bestätigen Sie die jeweilige Einstellung und wechseln zum nächsten Einstellungswert.

Maximale Herzfrequenz
Auf der Basis der Benutzereinstellungen (USER) wird Ihre maximale Herzfrequenz berechnet. Die errechnete HF max. bildet die Grundlage für die Festlegung der Ober- und Untergrenze Ihrer gewünschten Trainingszone. Die Auswahl und Einstellung der Trainingszone erfolgt im Menü „ZONE“ (Zoneneinstellungen)

3.2 ZONE (Zoneneinstellungen)

Im Einstellungsmenü „ZONE“ (Zoneneinstellungen) können Sie entsprechend Ihrer vorrangigen Zielsetzung durch Drücken der unteren Rahmentaste eine der folgenden Trainingszonen auswählen.

1. FAT (Fatburner Zone):
ca. 55–70 % der HF max.
Ausrichtung: Training für (Wieder-) Einsteiger
Primär Fettstoffwechsel

Mehr Informationen hierzu finden Sie im Kapitel 5.1 „Wissenswertes zur Herzfrequenz“.

2. FIT (Fitness Zone):
70–80 % der HF max.
Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene
Training der aeroben Grundlagenausdauer zur Stärkung des Herz-Kreislauf Systems.

Mehr Informationen hierzu finden Sie im Kapitel 5.1 „Wissenswertes zur Herzfrequenz“.

3. OWN (Individuelle Zone):
Sie haben bei der ONYX BALANCE auch die Möglichkeit, Ihre Trainingszone individuell einzustellen. Dazu verändern Sie im Menüpunkt „ZONE OWN“ Untergrenze (LOW) und die Obergrenze (HIGH) mit der unteren Rahmentaste.

3.3 TIME (Zeiteinstellungen)

Im Einstellungsmenü „TIME“ (Zeiteinstellungen) kann der Zeitmodus (12 / 24 h) sowie die aktuelle Uhrzeit eingestellt werden. Erhöhen bzw. verringern Sie den Einstellungswert mit der unteren Rahmentaste. Wechseln Sie zwischen den einzustellenden Werten mit der oberen Rahmentaste.

3.4 DATE (Datumseinstellungen)

Im Einstellungsmenü „DATE“ (Datumseinstellungen) können nacheinander das aktuelle Jahr, der aktuelle Monat und der Tag eingestellt werden. Zudem kann hier eingestellt werden, ob das Datum im angloamerikanischen Format (MM / DD) oder im europäischen Datumsformat (DD / MM) angezeigt wird.

3.5 TONE (Zonenalarmtoneinstellungen)

Im Einstellungsmenü „TONE“ haben Sie die Möglichkeit, die Zonenalarmtöne zu aktivieren / deaktivieren. Zonenalarmtöne treten immer auf, wenn die Untergrenze Ihrer Trainingszone unterschritten bzw. die Obergrenze Ihrer Trainingszone überschritten wird.

4. TRAINIEREN MIT DER ONYX BALANCE

Ihre ONYX BALANCE ist mit einem digitalen und codierten Brustgurt ausgestattet, der Ihnen ein störungsfreies Training in der Gruppe ermöglicht. Durch seine neuartige Technik können Sie sicher sein, dass Ihre Daten vom Brustgurt als digitale Datenpakete verlustfrei zu Ihrer ONYX BALANCE gelangen.

Aktivmodus

Drücken Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden, um die Uhr zu aktivieren.

Synchronisation zwischen Uhr und Brustgurt

Im Aktivmodus synchronisiert sich die Uhr in wenigen Sekunden automatisch mit dem angelegten Brustgurt. Es erscheint im Display solange eine blinkende Null, bis die Synchronisation abgeschlossen ist.

In der Pulsanzeige erscheint jetzt Ihr aktueller Pulswert.

Zusätzlich zur Anzeige des aktuellen Pulswertes werden Ihnen während des Trainings die folgenden Informationen angezeigt:

Stoppuhr / Trainingszeit

Aktivieren Sie bei Trainingsbeginn die Stoppuhr durch Drücken der oberen Rahmentaste. Um die Stoppuhr anzuhalten, drücken Sie ebenfalls die obere Rahmentaste.

Hinweis: Die Berechnung der Kalorien und der Mittleren HF erfolgt nur bei laufender Stoppuhr.

Stellen Sie die Stoppuhr auf 00:00:00 zurück, indem Sie die obere Rahmentaste lang drücken. Die Kalorien und die Mittlere HF werden dabei ebenfalls auf 0 zurückgesetzt.

Kcal

Hier werden Ihnen die verbrauchten Kalorien angezeigt. Bitte beachten Sie, dass die Kalorienberechnung erst ab einem Puls von 100 Schlägen pro Minute (bpm) beginnt, da die Berechnung bei einem niedrigeren Puls zu ungenau ist.

AVG (Durchschnitt)

Unter diesem Menüpunkt wird Ihnen die durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Trainingseinheit angezeigt.

Uhrzeit

Hier können Sie sich während des Trainings die aktuelle Uhrzeit anzeigen lassen.

Ober- und Untergrenze der Trainingszone

Die Pfeile neben dem aktuellen Pulswert treten immer dann auf, wenn man sich ober- oder unterhalb der eingestellten Trainingszone befindet. Ein Pfeil nach unten signalisiert, dass die Pulsfrequenz zu hoch ist und entsprechend gesenkt werden soll.

Ein Pfeil nach oben signalisiert, dass der aktuelle Puls zu niedrig ist und entsprechend erhöht werden soll.
Bei der Über- bzw. Unterschreitung des aktuellen Pulswertes ertönt ein akustisches Signal. Dieses Signal kann im Einstellungsmenü „TONE“ aktiviert bzw. deaktiviert werden.

Ruhezustand

Die ONYX BALANCE schaltet sich automatisch nach 5 Minuten ab, so lange kein Training aktiv ist. Alternativ können Sie Ihre Uhr jedoch auch jederzeit manuell in den Ruhezustand versetzen.

Drücken Sie die obere und die untere Rahmentaste gleichzeitig mindestens 3 Sekunden. Ihre ONYX BALANCE befindet sich wieder im Ruhezustand und kann als normale Uhr im Alltag getragen werden.

5. WEITERE INFORMATIONEN

5.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute (bpm) angegeben.

Maximale Herzfrequenz
Die maximale Herzfrequenz (HF max.) ist die maximal mögliche Frequenz, mit der Ihr Herz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit schlägt. Die persönliche HF max. ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand. Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche HF max. zu ermitteln, ist ein Belastungstest.

5.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen und in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

Die HF max. wird näherungsweise automatisch in der ONYX BALANCE mittels der folgenden mathematischen Gleichung bestimmt:

Männer:
210 - „halbes Alter" - (0,11 x persönliches Gewicht in kg) + 4

Frauen:
210 - „halbes Alter" - (0,11 x persönliches Gewicht in kg)

Der richtige Trainingspuls
Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen sollte.
In Ihrer ONYX BALANCE können Sie zwischen der Fatburner Zone (FAT) und der Fitness Zone (FIT) gemäß Ihrer persönlichen Zielsetzung wählen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit die Zonengrenzwerte selbst fest zu legen (OWN), indem Sie die Ober- und Untergrenze Ihrer Uhr manuell einstellen. Mehr Informationen hierzu finden Sie im Kapitel 3.1 „USER" (Benutzereinstellungen).

1. FAT (Fatburner Zone):
ca. 55–70% der HF max.
Ausrichtung: Training für (Wieder-) Einsteiger
Bei einem Training geringerer Intensität und dafür längerer Dauer, werden prozentual mehr Fette als Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen. Deshalb sollten Personen, die primär Ihr Gewicht reduzieren und Fett verbrennen wollen, in diesem Bereich trainieren. Es empfiehlt sich eine Trainingsdauer von 45-90 min.

Auch Anfänger, die seit längerer Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten zunächst mit einem Training in diesem Intensitätsbereich beginnen. Dadurch wird die Gefahr einer Überbelastung und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken deutlich reduziert.

2. FIT (Fitness Zone):
70–80 % der HF max.
Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene
In der Fitness Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Hier werden anteilig mehr von den schnell verfügbaren Kohlenhydraten als Energielieferant herangezogen. Ein Training in dieser Intensität stärkt das Herz-Kreislauf-System und die aerobe Grundlagen Ausdauer.

3. OWN (Individuelle Zone):
Sie haben bei der ONYX BALANCE auch die Möglichkeit, Ihre Trainingszone individuell einzustellen. Dazu verändern Sie im Menüpunkt „ZONE OWN" Untergrenze (LOW) und die Obergrenze (HIGH) mit der unteren Rahmentaste.

Hinweis:
Bitte beachten Sie immer, dass allgemeine Pläne niemals auf die persönlichen Belange des Sportlers eingehen können! Daher ist eine wirklich optimale Trainingsgestaltung nur mit einem gut ausgebildeten Trainer möglich, der den Sportler persönlich kennt.

5.2 FAQ

Häufig gestellte Fragen und Service

Was passiert, wenn ich während des Trainings den Brustgurt ablege?

Die Uhr erhält kein Signal mehr, auf dem Display erscheint die Anzeige „0“. Sollte die Stoppuhr nicht laufen, geht die ONYX BALANCE nach kurzer Zeit in den Ruhezustand über.

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

Nein – Im Ruhezustand werden nur Uhrzeit und Datum angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Uhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht die ONYX BALANCE nur sehr wenig Strom.

Was ist der Grund, wenn die Anzeige im Display träge reagiert oder eine Schwarzfärbung zeigt?

Es könnte sein, dass die Betriebstemperatur über- oder unterschritten wurde. Ausgelegt ist Ihr Puls Computer auf eine Temperatur von 0°C bis 55°C.

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

Eine schwache Displayanzeige kann die Folge einer zu schwachen Batterie sein. Sie sollte so schnell wie möglich ausgewechselt werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342)

5.3 TROUBLESHOOTING

Es konnte kein Signal gefunden werden. Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Brustgurt richtig angelegt haben. Schalten Sie die Uhr aus und wieder an, um die Synchronisation erneut zu starten.

Während der Synchronisation waren zwei und mehr Brustgurte mit derselben Sendefrequenz in nächster Nähe. Entfernen Sie sich und drücken Sie eine beliebige Taste.

Wichtige Hinweise

Falls keine Herzfrequenzanzeige auf dem Display zu lesen ist, kann das folgende Gründe haben:

- ➔ Der Brustgurt ist nicht korrekt angelegt.
- ➔ Die Sensoren (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht.
- ➔ Es liegen Störeinflüsse vor (elektrische Störquellen. z.B. Hochspannungsleitungen, Banhnlinien etc.)
- ➔ Die Senderbatterie (CR 2032) ist leer (Art.-Nr. 00342).

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

5.4 BATTERIEWECHSEL, WASSERDICHTIGKEIT UND GEWÄHRLEISTUNG

Batteriewechsel vornehmen
Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.

Die ONYX BALANCE ist mit einem Batteriewechselfach ausgestattet. Öffnen Sie das Batteriewechselfach mit dem zugehörigen Schlüssel, wechseln Sie die Batterie und verschließen Sie das Batteriewechselfach wieder.

Auch der Brustgurt verfügt über ein Batteriefach, so dass der Benutzer die Batterie sehr leicht selbst wechseln kann.

Wasserdichtigkeit
Die ONYX BALANCE ist bis zu einer Tiefe von 10 m wasserdicht. Unter Wasser dürfen keine Tasten gedrückt werden.

Gewährleistung
Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben oder senden Sie den Puls Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

5.4 BATTERIEWECHSEL, WASSERDICHTIGKEIT UND GEWÄHRLEISTUNG

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

CONTENTS

1.	**Foreword and package contents**	23
2.	**Basic operating principle**	24
2.1	Menu summary	24
2.2	Key occupancy	25
2.3	Attaching the chest belt/ Fastening the handlebar holder	26
3.	**Settings before the first training → The settings menu**	27
3.1	USER (user settings)	29
3.2	ZONE (zone settings)	30
3.3	TIME (time settings)	31
3.4	DATE (date settings)	31
3.5	TONE (zone alarm tone settings)	31
4.	**Training with the ONYX BALANCE**	32
5.	**Further information**	35
5.1	Information on heart rate	35
5.2	FAQ	38
5.3	Troubleshooting	39
5.4	Changing the battery, watertightness and warranty	40

1. FOREWORD AND PACKAGE CONTENTS

Congratulations on choosing a heart rate monitor from SIGMA SPORT®. Your new ONYX BALANCE will be a faithful companion for sport and leisure for many years to come.

The ONYX BALANCE is a technically demanding measuring device. In order to learn and apply the varied functions of your new heart rate monitor, please read this user manual carefully.

SIGMA SPORT® wishes you a lot of fun using your ONYX BALANCE.

Heart rate monitor ONYX BALANCE

- → ECG-accurate
- → Manufactured based on medical standards

Chest belt with digitally coded radio transmission.

Handlebar holder to use the ONYX BALANCE on the bike with an O ring.

2.1 MENU SUMMARY

The main menu
Press any button for 3 seconds to get into the main menu of your ONYX BALANCE. The main menu is divided into the following areas:

- → "Training time"
- → "Calories"
- → "Average HR" and
- → "Time".

The symbol on the bottom screen indicates where you are in the main menu.

Use the bottom button to change between the individual main functions.

The settings menu
Open the settings menu by holding down the bottom button in the main menu.

The settings menu is divided into:

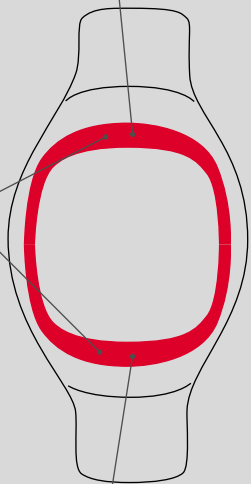
- → "USER" (user settings)
- → "ZONE" (zone settings)
- → "TIME" (time settings)
- → "DATE" (date settings)
- → "TONE" (zone alarm tone settings).

Change between these settings by pressing the bottom button.

2.2 KEY OCCUPANCY

Top button:

- → Start / stop the stopwatch
- → Reset the stopwatch (hold down)
- → Open and confirm the settings"



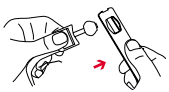
Pressing both buttons simultaneously:

- → Activate the light function
- → Put the clock into sleep mode (hold down)

Bottom button:

- → Change between functions
- → Open the settings menu (hold down)
- → Change the value in the settings menu

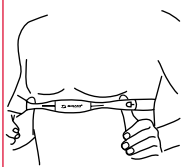
2.3 ATTACHING THE CHEST BELT / HANDLEBAR HOLDER



Connect the transmitter with the elastic belt.

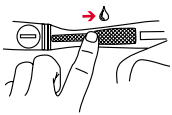
Use the adjusting mechanism to individually adapt the length of the belt.

Ensure that you set the length of the belt so that it sits well but is not too tight.



Place the belt such that for men the transmitter is below the chest muscles and for women below the breasts.

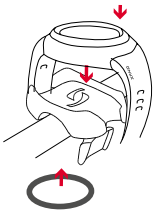
The SIGMA logo must always be readable from the front.



Lift the belt slightly from the skin. Dampen the ribbed zones (electrodes) on the rear of the transmitter with salvia or cardio gel.

2.3 ATTACHING THE CHEST BELT / HANDLEBAR HOLDER

Assemble the handlebar holder. Then fix the handlebar holder with the O ring and close the wristband.



GB

3. SETTINGS BEFORE THE FIRST TRAINING → THE SETTINGS MENU

Before the first training session enter your personal settings. To do this, press the top or bottom button for 3 seconds to go from sleep mode to active mode.

Now press the bottom button for about 3 sec. in active mode. The screen first displays “SET OPEN” and then “USER”. You are now in the settings menu.

3. SETTINGS BEFORE THE FIRST TRAINING
→ THE SETTINGS MENU

The settings menu is divided into “USER” (user settings), “ZONE” (zone settings), “TIME” (time settings), “DATE” (date settings) and “TONE” (zone alarm tone settings).

Change between these settings by pressing the bottom button.

Open any settings menu by pressing the top button.

Each menu now shows different values that can be set. Change or increase any value by pressing the bottom button. To lower any given setting, you must continue to increase it until the numbers exceed the maximum values and start from the minimum values again.

Confirm each setting with the top button.

3. SETTINGS BEFORE THE FIRST TRAINING → THE SETTINGS MENU

Once you have carried out your settings and have gone back to the settings menu, press the bottom button for about 3 seconds. The screen first displays “SET CLOSE” and then active mode.

3.1 USER (User settings)

In the “USER” menu enter in succession your gender, date of birth and weight (in kg or Engl. Pounds (lb)). Change each setting value by pressing the bottom button. Use the top button to confirm each setting and to change to the next setting value.

Maximum heart rate
Your maximum heart rate is calculated on the basis of the user settings (USER). The calculated HR max. is the basis for setting the upper and lower limits of your chosen training zone. The training zone is selected and set in the “ZONE” menu (zone settings).

GB

3.2 ZONE (Zone settings)

In the "ZONE" settings menu, you can select one of the following training zones depending on your primary objectives by pressing the bottom button.

1. FAT (Fatburner Zone):
approx. 55–70 % of the max. HR
Aimed at: Training for beginners or those starting again. Primarily for the metabolism

You can find more information on this in Chapter 5.1 "Information on heart rate".

2. FIT (Fitness Zone):
70–80 % of the max. HR
Aimed at: Fitness at advanced level
Training for basic aerobic endurance to strengthen the heart circulation system.

You can find more information on this in Chapter 5.1 "Information on heart rate".

3. OWN (Individual Zone):
The ONYX BALANCE also gives you the possibility to set your own training zone. To do this, in the "ZONE OWN" menu heading change the lower limit (LOW) and the upper limit (HIGH) using the bottom button.

3.3 TIME (Time settings)

In the “TIME” settings menu, the time mode (12/24 h) and the current time can be set. Increase or lower the setting value using the bottom button. Change between the values to be set using the top button.

3.4 DATE (Date settings)

In the “DATE” settings menu, the current year, month and day can be set one after the other. In addition it is possible to set whether the date is displayed in the Anglo-American format (MM/DD) or the European date format (DD/MM).

3.5 TONE (Zone alarm tone settings)

In the “TONE” settings menu, you are able to activate/deactivate the zone alarm tones. Zone alarm tones always occur if you go below the lower limit or above the upper limit of your training zone.

4. TRAINING WITH THE ONYX BALANCE

Your ONYX BALANCE is equipped with a digital coded chest belt that enables you to have fault-free training in a group. Its innovative technology means that you can be sure that your data is transmitted from the chest belt to your ONYX BALANCE as digital packages without loss.

Active mode

Press any button for 2 seconds to activate the watch.

Synchronisation between watch and chest belt

In active mode, the watch is automatically synchronised with the attached chest belt in a few seconds. A flashing zero appears on the screen until synchronisation has finished.

Your current pulse value now appears on the pulse display.

As well as displaying your current pulse value, the following information is also displayed during training:

Stopwatch / Training time

Activate the stopwatch when you start training by pressing the top button. To pause the stopwatch, press the top button again.

Note: Calories and the average HR are only calculated when the stopwatch is running.

Reset the stopwatch to 00:00:00 by holding down the top button. This also sets the calories and average HR back to “0”.

Kcal

This shows how many calories have been burnt. Please note that the calorie calculation does not start until you reach a pulse of 100 beats per minute (bpm), as the calculation is too inaccurate at a lower pulse rate.

AVG (Average)

The average heart rate of the current training unit is shown under this menu heading.

Time

Here you can display the current time during training.

Upper and lower limit of the training zone

The arrows next to the current pulse reading always appear when you go over or under the set training zone. An arrow pointing down signals that the pulse rate is too high and should be lowered accordingly.

An arrow pointing up signals that the current pulse is too low and should be increased accordingly.
When you go over or under the current pulse value, a signal beeps. This signal can be activated or deactivated in the “TONE” settings menu.

Sleep mode

The ONYX BALANCE switches itself off automatically after 5 minutes, as long as no training is undertaken. Alternatively, you can return your watch to sleep mode manually at any time.

Press the top and bottom buttons simultaneously for at least 3 seconds. Your ONYX BALANCE is once again in sleep mode and can be worn as an everyday watch.

5. FURTHER INFORMATION

5.1 INFORMATION ON HEART RATE

The heart rate (HR) is stated in beats per minute (bpm).

Maximum heart rate
The maximum heart rate (HR max.) is the maximum possible rate at which your heart beats when exploiting your physical performance completely. Your personal HR max. varies with your age, gender, ability to perform, performance related to your type of sport and your physical fitness.The best way to find out your personal HR max. is to take a stamina test.

5.1 INFORMATION ON HEART RATE

We recommend undertaking this test with a doctor and repeating it regularly.

The HR max. is approximated automatically in the ONYX BALANCE using the following mathematical equation:

Men:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg) + 4

Women:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg)

The right training pulse
The training zone is the range in which the heart rate should move during effective and targeted training. In your ONYX BALANCE you can choose between the Fatburner Zone (FAT) and the Fitness Zone (FIT) depending on your personal objectives. In addition, you are able to determine your own zone limits (OWN) by manually setting the upper and lower limits of your watch. You can find more information about this in Chapter 3.1 "USER" (user settings).

1. FAT (Fatburner Zone):
approx. 55–70% of the max. HR
Aimed at: Training for beginners or those starting again.
When training at a lower intensity and therefore for a longer period, in percentage terms more fat that carbohydrates are used to provide energy. People who primarily want to reduce their weight and burn fat should therefore train in this range.
A training time of 45-90 min. is recommended.

Beginners, who have not done any sport for a long time, should also start with training at this intensity level first. This significantly reduces the risk of over-exertion and the associated health risks.

2. FIT (Fitness Zone):
70–80 % of the max. HR
Aimed at: Advanced level fitness
You train much more intensively in the fitness zone. In this zone, a higher proportion of the immediately available carbohydrates are used as a source of energy. Training in this intensity strengthens the heart circulation system and basic aerobic stamina.

3. OWN (Individual Zone):
The ONYX BALANCE also gives you the possibility to set your own training zone. To do this, in the "ZONE OWN" menu heading change the lower limit (LOW) and the upper limit (HIGH) using the bottom button.

Note:
Please always note that general plans can never address personal needs! Therefore really ideal training can only be designed by a well educated trainer who knows the sportsperson personally.

5.2 FAQ

Frequently asked questions and service

What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer pick up a signal, the screen will indicate "0". If the stopwatch is not running, the ONYX BALANCE goes into sleep mode after a short time.

Do SIGMA heart rate monitors switch off completely?

No – in sleep mode only the time and date are displayed so you can use the heart rate monitor as a normal watch. In this state the ONYX BALANCE uses only very little power.

Why does the display react slowly or turn to a black colour?

The operating temperature may be too high or low. Your heart rate monitor is designed for temperatures between 0° C and 55°C.

What should I do if the screen display is weak?

A weak display may be due to weak batteries. You should change them as quickly as possible – battery type CR 2032 (Item No. 00342)

5.3 TROUBLESHOOTING

No signal was found. Please ensure you have attached your chest belt correctly. Switch the watch off and on again to restart synchronisation.

During synchronisation two or more chest belts with the same frequency were found close by. Move away and press any button.

Important information

If no heart rate is shown on the display, this may be due to the following reasons:

- → The chest belt is not attached properly.
- → The sensors (electrodes) on the heart rate monitor are dirty or dry.
- → There is interference from electrical sources. (e.g. high voltage lines, railways etc.)
- → The transmitter battery (CR 2032) is dead (Item no. 00342).

Before starting to train, please consult your doctor - particularly if you have cardio-vascular problems.

5.4 CHANGING THE BATTERY AND WARRANTY

Changing the battery
Battery CR 2032 (item no. 00342) is used in the heart rate monitor and chest belt.

The ONYX BALANCE comes with a battery compartment. Open the battery comparment with its key, change the battery and close the battery compartment again.

The chest belt also has a battery compartment, meaning that users can very easily change the battery themselves.

Waterproofing
The ONYX BALANCE is waterproof down to 10 m.
Do not press any buttons under water.

Warranty
We are liable to our contractual partner for faults as defined by law. Batteries are excluded from the warranty. If you need to use the warranty please contact the dealer where you bought the heart rate monitor or send the monitor with proof of purchase and all accessories with adequate postage to:

5.4 CHANGING THE BATTERY AND WARRANTY

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

If your warranty claim is justified we will send you a replacement unit. You only have the right to the current model at the time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.

CONTENU

1.	**Préface et contenu**	43
2.	**Principe fondamental de fonctionnement**	44
2.1	Aperçu des fonctions	44
2.2	Occupation des touches	45
2.3	Mise en place de la sangle thoracique. Fixation du support sur le guidon	46
3.	**Réglages avant le premier entraînement → Menu de réglage**	47
3.1	USER (réglage de l'utilisateur)	49
3.2	ZONE (réglage des zones)	50
3.3	TIME (réglage de l'heure)	51
3.4	DATE (réglage de la date)	51
3.5	TONE (réglages du signal d'alarme des zones)	51
4.	**S'entraîner avec l'ONYX BALANCE**	52
5.	**Autres informations**	55
5.1	Informations sur la fréquence cardiaque	55
5.2	FAQ	58
5.3	Recherche de défaillances	59
5.4	Remplacement de la batterie, étanchéité et garantie	60

1. PREFACE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre SIGMA SPORT®. Votre nouvel ONYX BALANCE restera pendant de longues années un compagnon fidèle lors de vos séances de sport et de vos loisirs.

Notre ONYX BALANCE est un instrument de mesure répondant à des exigences techniques élevées. Pour apprendre les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre et les utiliser, veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir lorsque vous utiliserez votre ONYX BALANCE.

Cardio-fréquencemètre
ONYX BALANCE.
- → Précision ECG
- → Fabriqué selon les directives relatives aux produits médicaux

Ceinture thoracique avec transmission sans fil numérique et codée.

Support au guidon pour le montage de l'ONYX BALANCE sur le vélo au moyen d'un anneau torique.

F

2. PRINCIPE FONDAMENTAL DE FONCTIONNEMENT

2.1 APERCU DES FONCTIONS

Menu principal
Appuyez sur une touche au choix pendant 3 secondes pour accéder au menu principal de votre ONYX BALANCE. Le menu principal comporte les zones suivantes :

- → "Durée d'entraînement"
- → "Calories"
- → "FC moyenne" et
- → "Heure"

L'écran inférieur affiche le symbole du sous-menu dans lequel vous vous trouvez. La touche inférieure du cadre permet de passer d'une fonction à l'autre.

Menu de réglage
Ouvrez le menu de réglages en maintenant la touche inférieure du cadre enfoncée alors que vous êtes dans le menu principal.

Le menu de réglage se compose de différents sous-menus :

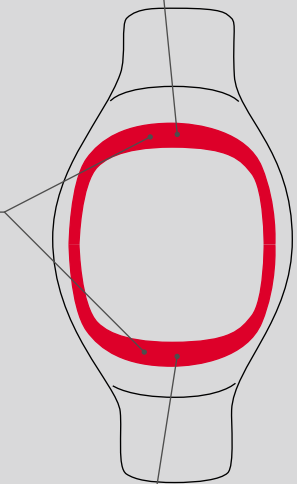
- → "USER" (réglage de l'utilisateur)
- → "ZONE" (réglage des zones)
- → "TIME" (réglage de l'heure)
- → "DATE" (réglage de la date)
- → "TONE" (réglage du signal d'alarme des zones).

Passez d'un point à l'autre en appuyant sur la touche inférieure du cadre.

2.2 AFFECTATION DES TOUCHES

Touche supérieure du cadre :

- → Démarrage/Arrêt du chronomètre
- → Remise à zéro du chronomètre (pression longue)
- → Ouverture et confirmation des réglages



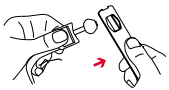
Pression simultanée des deux touches :

- → Activation de la fonction lumineuse
- → Mise au repos de la montre (Sleep Mode) (pression longue)

Touche inférieure du cadre :

- → Passage d'une fonction à l'autre
- → Ouverture du menu de réglage (pression longue)
- → Modification des valeurs dans le menu de réglage

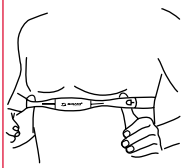
2.3 MISE EN PLACE DE LA SANGLE THORACIQUE / DU SUPPORT SUR LE GUIDON



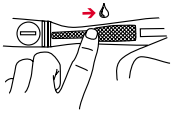
Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

La longueur de la ceinture peut être adaptée individuellement grâce au mécanisme de réglage.

Veillez à ce que la longueur de la ceinture soit telle que celle-ci soit bien serrée, mais pas trop.



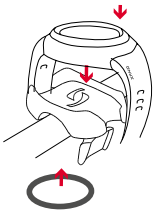
Placez la ceinture de sorte que l'émetteur se situe à la naissance du muscle pectoral chez les hommes et sous la poitrine chez les femmes. Le logo SIGMA doit toujours être lisible et tourné vers l'avant.



Soulevez légèrement la ceinture de la peau. Humidifiez les zones striées (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.

2.3 MISE EN PLACE DE LA SANGLE THORACIQUE / DU SUPPORT SUR LE GUIDON

Montage du support du vélo. Fixez le support du vélo au guidon. Fixez ensuite le support pour guidon avec l'anneau torique et fermez le bracelet.



3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU DE REGLAGE

Avant le premier entraînement, procédez à vos propres réglages. Pour ce faire, enfoncez les touches inférieure et supérieure du cadre pendant 3 secondes pour passer du mode Repos (Sleep Mode) au mode Actif.

Une fois en mode Actif, appuyez pendant env. 3 secondes sur la touche inférieure du cadre. Les remarques “SET OPEN”, puis “USER” apparaissent à l’écran. Vous vous trouvez alors dans le menu de réglage.

F

3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT
→ MENU DE REGLAGE

Le menu de réglage se compose de différents sous-menus : “USER” (réglage de l’utilisateur), “ZONE” (réglage des zones), “TIME” (réglage de l’heure), “DATE” (réglage de la date), “TONE” (réglage du signal d’alarme des zones).

Passez d’un point à l’autre en appuyant sur la touche inférieure du cadre.

Ouvrez les différents menus de réglage en appuyant sur la touche supérieure du cadre.

Différentes valeurs à régler s’affichent alors pour chaque menu. Modifiez ou augmentez une valeur en appuyant sur la touche inférieure du cadre. Pour diminuer une valeur de réglage, vous devez tout d’abord augmenter la valeur jusqu’à ce que celle-ci dépasse la valeur maximale, et ce, afin de revenir à la valeur minimale.

Confirmez les différents réglages avec la touche supérieure du cadre.

3. REGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU DE REGLAGE

Après avoir procédé aux réglages, une fois revenu au menu de réglage, appuyez sur la touche inférieure du cadre pendant env. 3 secondes. La remarque “SET CLOSE” s’affiche à l’écran, puis le mode Actif.

3.1 USER (réglags de l’utilisateur)

Dans le menu “USER” (réglage de l’utilisateur), indiquez votre sexe, votre date de naissance et votre poids (en kg ou en livres anglais (lb)). Modifier les valeurs en appuyant sur la touche inférieure du cadre. Confirmez les différents réglages avec la touche supérieure du cadre et passez à la valeur suivante.

Fréquence cardiaque maximale
Votre fréquence cardiaque maximale est calculée sur base de vos réglages d’utilisateur (USER). La FC max. calculée sert de base pour déterminer les limites supérieure et inférieure de la zone d’entraînement souhaitée. Le choix et le réglage de la zone d’entraînement se font dans le menu “ZONE” (réglage des zones)

F

3.2 ZONE (réglage des zones)

Dans le menu de réglage “ZONE” (réglage des zones), vous pouvez sélectionner une des zones d’entraînement suivantes en fonction de votre objectif principal, et ce, en appuyant sur le bouton inférieur du cadre.

1. FAT (Fatburner Zone) :
env. 55–70 % de la FC max.
Objectif : entraînement pour les débutants / personnes n’ayant plus fait de sport pendant un moment. Métabolisme primaire des graisses. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 5.1 “Informations sur la fréquence cardiaque”.

2. FIT (Fitness Zone) :
70–80 % de la FC max.
Objectif : entraînement Fitness pour les sportifs avancés. Entraînement de l’endurance aérobie de base en vue de renforcer le système cardio-vasculaire. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 5.1 “Informations sur la fréquence cardiaque”.

3. OWN (Zone individuelle) :
Avec votre ONYX BALANCE, vous avez également la possibilité de régler une zone d’entraînement individuelle. Pour ce faire, modifiez la limite
inférieure (LOW) et la limite supérieure (HIGH) dans le menu “ZONE OWN” au moyen de la touche inférieure du cadre.

3.3 TIME (réglage de l'heure)

Le mode horaire (12/24 h), ainsi que l'heure actuelle, peuvent être réglés dans le menu de réglage "TIME" (réglage de l'heure). Augmenter ou diminuer la valeur avec le bouton inférieur du cadre. Passez d'une valeur à l'autre au moyen de la touche supérieure du cadre.

3.4 DATE (réglage de la date)

Le menu de réglage "DATE" (réglage de la date) permet de régler l'année actuelle, le mois actuel et le jour actuel. Vous pouvez également définir ici si la date doit être affichée au format anglo-saxon (MM/DD) ou au format européen (DD/MM).

3.5 TONE (réglage du signal d'alarme des zones)

Le menu de réglage "TONE" vous offre la possibilité d'activer/de désactiver les signaux d'alarme des zones. Les signaux d'alarme des zones sont émis lorsque vous passez sous la limite inférieure de votre zone d'entraînement ou au-dessus de la limite supérieure de votre zone d'entraînement.

4. S'ENTRAÎNE AVEC L'ONYX BALANCE

Votre ONYX BALANCE est équipé d'une sangle thoracique à codage digital vous permettant de vous entraînez en groupe sans interférences. Grâce à la nouvelle technique utilisée, vous pouvez être sûr que les données de votre sangle sont transférées vers votre ONYX BALANCE sous forme de paquets de données digitales, et ce, sans aucune perte.

Mode Actif

Enfoncez une touche au choix pendant 2 secondes pour activer la montre.

Synchronisation entre la montre et la sangle thoracique

En mode Actif, la montre se synchronise automatiquement en quelques secondes avec la sangle thoracique mise en place. Un zéro clignote à l'écran jusqu'à ce que la synchronisation soit terminée.

Votre pouls actuel apparaît alors dans l'affichage des pulsations.

Outre le pouls actuel, les informations suivantes sont également affichées pendant l'entraînement :

Chronomètre / Durée de l'entraînement

Activez le chronomètre au début de l'entraînement en appuyant sur la touche supérieure du cadre. Appuyez à nouveau sur la touche supérieure du cadre pour arrêter le chronomètre.

Note : Le calcul des calories et de la FC moyenne est uniquement possible lorsque le chronomètre fonctionne.

Remettez le chronomètre zéro 00:00:00 en maintenant la touche supérieure du cadre enfoncée. Les calories et la FC moyenne sont également remises à 0.

Kcal

Les calories brûlées sont affichées ici. Veuillez noter que le calcul des calories ne commence que lorsque les pulsations s'élèvent à 100 pulsations par minute (bpm) ; lorsque le nombre de pulsations est inférieur, le calcul est trop imprécis.

AVG (Moyenne)

La fréquence cardiaque moyenne de l'unité d'entraînement actuelle s'affiche dans ce sous-menu.

Heure

Vous pouvez afficher ici l'heure actuelle pendant l'entraînement.

Limite supérieure et inférieure de la zone d'entraînement

La flèche située à côté de la valeur actuelle des pulsations apparaît à chaque fois que vous vous trouvez au-dessus ou sous la zone d'entraînement réglée. Une flèche orientée vers le bas indique que la fréquence cardiaque et trop élevée et doit donc diminuer.

Une flèche vers le haut indique que les pulsations actuelles sont trop faibles et doivent donc être augmentées. Un signal acoustique est émis lorsque la valeur actuelle des pulsations est trop basse ou trop élevée. Ce signal peut être activé ou désactivé dans le menu de réglage "TONE".

4. S'ENTRAÎNE AVEC L'ONYX BALANCE

Etat de repos

L'ONYX BALANCE s'éteint automatiquement après 5 minutes si aucun entraînement n'est actif. Vous pouvez également mettre votre montre au repos manuellement à tout moment.

Enfoncez simultanément les touches supérieure et inférieure du cadre pendant au moins 3 sec. Votre ONYX BALANCE se trouve à nouveau au repos et peut être utilisé comme une simple montre dans la vie de tous les jours.

5. AUTRES INFORMATIONS

5.1 INFORMATIONS SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC) ou le pouls sont indiqués en pulsations par minutes (bpm).

Fréquence cardiaque maximale
La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est la fréquence maximale possible à laquelle votre cœur bat lorsque vos capacités physiques sont totalement épuisées. La FC max. personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre capacité physique, de votre capacité pour le sport pratiqué et de votre état physique. La meilleure possibilité de déterminer votre FC max. personnelle est d'effectuer un test d'effort.

5.1 INFORMATIONS SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

Nous vous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le répéter régulièrement.

La FC max. est automatiquement déterminée de manière approximative par votre ONYX BALANCE au moyen des équations mathématiques suivantes :

Hommes : 210 – "½ âge" – (0,11 x poids en kg) + 4

Femmes : 210 – "½ âge" – (0,11 x poids en kg)

La bonne fréquence cardiaque pendant l'entraînement
La zone d'entraînement est la zone dans laquelle la fréquence cardiaque doit se situer pendant un entraînement efficace et adapté. Avec l'ONYX BALANCE, vous pouvez choisir entre la Fat-burner Zone (FAT) et la Fitness Zone (FIT), en fonction de vos objectifs personnels.
Vous avez également la possibilité de définir vous-même les limites des zones (OWN) en réglant manuellement les limites supérieure et inférieure de votre montre. Vous trouverez de plus amples informations sur ce sujet au chapitre 3.1 "USER" (réglage de l'utilisateur).

1. FAT (Fatburner Zone) :
env. 55–70% de la FC max.
Objectif : Entraînement pour débutants / personnes n'ayant plus fait de sport depuis longtemps
Lors d'un entraînement de longue durée à faible intensité, le pourcentage de graisses brûlées pour la mise à disposition d'énergie est plus élevé que le pourcentage d'hydrates de carbone. C'est pourquoi les personnes souhaitant tout d'abord réduire leur poids et brûler de la graisse doivent s'entraîner dans cette zone. Il est recommandé de s'entraîner pendant 45 à 90 minutes.

Les débutants n'ayant plus fait de sport depuis longtemps devraient également commencer par un entraînement dans cette zone d'intensité. Le risque de surmenage et les risques pour la santé en résultant sont ainsi nettement réduits.

2. FIT (Fitness Zone) :
70–80 % de la FC max.
Objectif : Entraînement Fitness pour les sportifs avancés
Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. Ici, les principaux pourvoyeurs d'énergie sont les hydrates de carbone, rapidement disponibles. Un entraînement à cette intensité renforce le système cardio-vasculaire et l'endurance aérobie de base.

3. OWN (Zone individuelle) :
Avec votre ONYX BALANCE, vous avez également la possibilité de réglage une zone d'entraînement individuelle. Pour ce faire, modifiez la limite inférieure (LOW) et la limite supérieure (HIGH) dans le menu "ZONE OWN" au moyen de la touche inférieure du cadre.

Note :
Veuillez toujours noter que les plans généraux ne peuvent jamais être appliqués aux intérêts individuels du sportif ! Afin que l'entraînement soit vraiment optimal, le sportif doit toujours se faire encadrer par un entraîneur formé, le connaissant personnellement.

5.2 FAQ

Questions fréquemment posées et services

Que se passe-t-il si je retirer la sangle thoracique pendant l'entraînement ?

La montre ne reçoit plus le signal, "0" apparaît sur l'écran. Si le chronomètre ne fonctionne pas, l'ONYX BALANCE se met au repos après un court instant.

Le compteur de pulsations SIGMA s'éteint-il complètement ?

Non – Au repos, seules l'heure et la date sont affichées de sorte que vous puissiez utiliser le compteur de pulsations comme une montre normale. Dans cet état, l'ONYX BALANCE consomme très peu de courant.

Pourquoi l'affichage réagit-il lentement ou devient-il noir ?

Il peut arriver que la température d'utilisation soit trop élevée ou trop basse. Votre compteur de pulsations est prévu pour une température de 0°C à 55°C.

Que faire lorsque l'affichage est faible ?

Un affichage faible peut être causé par une batterie faible. Celle-ci doit être remplacée aussi vite que possible – Type de batterie CR2032 (n° d'art. 00342)

5.3 RECHERCHE DE DEFAILLANCES

Aucun signal ne peut être détecté. Assurez-vous que vous avez bien placé la sangle thoracique. Eteignez la montre et rallumez-la pour redémarrer la synchronisation.

Deux ou plusieurs sangles thoraciques sont détectées à proximité avec la même fréquence d'émission pendant la synchronisation. Eloignez-vous et enfoncez une touche au choix.

Consignes importantes

Si aucun affichage n'apparaît à l'écran pour la fréquence cardiaque, cela peut être causé par :

- → La sangle thoracique n'est pas correctement mise en place.
- → Les capteurs (électrodes) de la sangle sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- → Il existe des sources de parasites électriques. (conduites à haute tension, chemin de fer, ...)
- → La batterie de l'émetteur (CR 2032) est vide (n° d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant le début de l'entraînement – tout particulièrement si vous souffrez de maladies cardiovasculaires.

5.4 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE, ÉTANCHÉITÉ ET GARANTIE

Remplacer la batterie
Une batterie CR 2032 (n° d'art. 00342) est utilisée dans le compteur de pulsations et la sangle thoracique.

L'ONYX BALANCE est doté d'un compartiment de changement de la batterie. Ouvrez le compartiment de changement de la batterie avec la clé prévue à cette fois, remplacez la batterie et refermez le compartiment de changement de la batterie.

La sangle thoracique dispose également d'un compartiment à batterie ; il est donc très facile de remplacer la batterie soi-même.

Etanchéité
Votre ONYX BALANCE est étanche jusqu'à une profondeur de 10 m. N'appuyez sur aucune touche lorsque vous êtes sous l'eau.

Garantie
Nous sommes responsables, vis-à-vis de notre partenaire contractuel respectif, des vices conformément aux prescriptions légales. Les piles sont exclues de la garantie. Si vous souhaitez exercer votre garantie, veuillez contacter le revendeur chez qui vous avez acheté votre compteur de pulsations ou renvoyer votre compteur de pulsations avec la preuve d'achat et tous les accessoires, suffisamment affranchi, à :

5.4 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE, ÉTANCHÉITÉ ET GARANTIE

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Si votre demande est justifiée, vous recevrez un nouvel appareil. Il n'est possible de faire une réclamation que pour le modèle actuel. Le fabricant se réserve le droit d'effectuer des modifications techniques.

CONTENUTO

1.	**Prefazione e contenuto della confezione**	63
2.	**Principi funzionali di base**	64
2.1	Panoramica funzioni	64
2.2	Assegnazione di funzioni ai tasti	65
2.3	Applicazione della cintura pettorale / Fissaggio supporto a manubrio	66
3.	**Impostazioni prima del primo allenamento → Menu impostazioni**	67
3.1	USER (Impostazioni utente)	69
3.2	ZONE (Impostazioni zona)	70
3.3	TIME (Impostazioni tempo)	71
3.4	DATE (Impostazioni data)	71
3.5	TONE (Impostazioni tono allarme zona)	71
4.	**Allenarsi con ONYX BALANCE**	72
5.	**Ulteriori informazioni**	75
5.1	Cose da sapere sulla frequenza cardiaca	75
5.2	FAQ	78
5.3	Risoluzione problemi	79
5.4	Sostituzione delle batterie, tenuta all'acqua e garanzia	80

1. PREFAZIONE E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Congratulazioni per aver scelto un cardio-frequenzimetro di SIGMA SPORT®. Il Vostro nuovo ONYX BALANCE sarà per voi un accompagnatore fedele per tanti anni per le vostre attività sportive e del tempo libero.

ONYX BALANCE è uno strumento tecnico di misurazione molto esigenze. Per imparare ad usare le molteplici funzioni del vostro nuovo cardio-frequenzimetro leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT® vi augura buon divertimento con il vostro ONYX BALANCE.

Cardiofrequenzimetro a codifica digitale ONYX BALANCE.

- → Precisione ECG
- → Realizzato secondo le direttive per prodotti medici

Cintura pettorale con trasferimento dati via radio digitale e codificato.

Supporto per manubrio per il montaggio di ONYX BALANCE alla bicicletta.

2.1 PANORAMICA DELLE FUNZIONI

Menu principale
Premere un tasto qualsiasi per 3 secondi per accedere al menù principale del proprio ONYX BALANCE. Il menù principale è suddiviso nei seguenti settori:

- → "Tempo di allenamento"
- → "Calorie"
- → "FC media"
- → "Ora"

Il simbolo sul display in basso vi indicherà in quale settore vi trovate.

Con il tasto di contesto inferiore ci si sposta tra le singole funzioni.

Menu impostazioni
Aprire il menù delle impostazioni, tenendo premuto il tasto di contesto inferiore nel menù principale.

Il menu impostazioni è suddiviso in

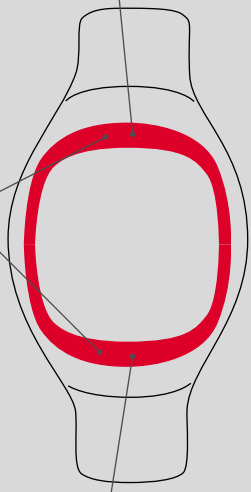
- → "USER" (Impostazione utente)
- → "ZONE" (impostazione zona)
- → "TIME" (Impostazione tempo)
- → "DATE" (Impostazione data)
- → "TONE" (Impostazione tono allarme zona)

Spostatevi tra i seguenti punti di impostazione premendo il tasto di contesto in basso.

2.2 ASSEGNAZIONE DI FUNZIONI AI TASTI

Tasto di contesto superiore:

- → Start / Stop del cronometro
- → Reset del cronometro (premere a lungo)
- → Aprire e confermare le impostazioni



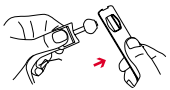
Premere contemporaneamente entrambe i tasti:

- → Attivazione della funzione luminosa
- → Riportare l'orologio in stato di inattività (Sleep Mode) (premere a lungo)

Tasto di contenuto inferiore:

- → Spostarsi tra le funzioni
- → Aprire il menu impostazioni (premere a lungo)
- → Modificare i rispettivi valori nel menu impostazioni

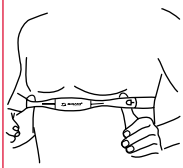
2.3 APPLICAZIONE DELLA CINTURA PETTORALE / SUPPORTO PER MANUBRIO



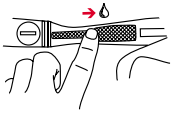
Collegate il trasmettitore con la cintura elastica.

Tramite il meccanismo di blocco è possibile adattare la lunghezza della cintura secondo le necessità individuali.

Fare attenzione a regolare la cintura in modo tale che non stringa eccessivamente.



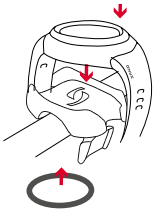
Disporre la cintura in modo tale che il trasmettitore rimanga al di sotto dell'attaccatura dei muscoli pettorali negli uomini e sotto il seno alle donne. Il logo SIGMA dovrà sempre essere rivolto all'esterno ed essere ben leggibile.



Sollevare leggermente la cintura dalla pelle. Inumidire con acqua le zone con le nervature (elettrodi) sul lato posteriore del trasmettitore.

2.3 APPLICAZIONE DELLA CINTURA PETTORALE / SUPPORTO PER MANUBRIO

Assemblaggio al supporto della bicicletta. Fissare il supporto sul manubrio. Fissare quindi il supporto con l'o-ring e chiudere il bracciale.



3. IMPOSTAZIONI PRIMA DEL PRIMO ALLENAMENTO → MENU IMPOSTAZIONI

Procedere con le impostazioni personali, prima di effettuare l'allenamento per la prima volta. Per fare ciò premere il tasto di contesto superiore o inferiore per 3 secondi passando dallo stato di inattività (Sleep Mode) alla modalità attiva.

Ora, nella modalità attiva, premere il tasto di contesto inferiore per 3 secondi. Sul display prima apparirà la nota "SET OPEN" e successivamente "USER". Vi trovate nel menu impostazioni.

3. IMPOSTAZIONI PRIMA DEL PRIMO ALLENAMENTO
→ MENU IMPOSTAZIONI

Il menu impostazioni è suddiviso in “USER” (Impostazioni utente) “ZONE” (Impostazioni zona) “TIME” (Impostazioni tempo) “DATE” (Impostazioni data) e “TONE” (Impostazioni tono allarme zona).

Spostatevi tra i seguenti punti di impostazione premendo il tasto di contesto in basso.

Aprire il rispettivo menu impostazioni premendo il tasto di contesto superiore.

Ora, in ciascun menu vengono visualizzati diversi valori da impostare. Modificare o aumentare un valore premendo il tasto di contesto inferiore. Per ridurre il valore basta aumentarlo finché non oltrepassa il valore massimo e ricominci con quello minimo.

Confermare la rispettiva impostazione con il tasto di contesto superiore.

3. IMPOSTAZIONI PRIMA DEL PRIMO ALLENAMENTO → MENU IMPOSTAZIONI

Dopo aver effettuato le impostazioni, dal menu impostazioni premere il tasto di contesto inferiore per ca. 3 secondi. Sul display prima apparirà la scritta “SET CLOSE” e successivamente verrà indicata la modalità attiva.

3.1 USER (Impostazioni utente)

Inserire nel menu “USER” (Impostazioni utente) il vostro sesso, data di nascita e peso (in kg o nelle libbre inglesi (lb)). Il valore impostato si modifica premendo il tasto di contesto inferiore. Con il tasto di contesto superiore si conferma l’impostazione e si passa al valore successivo.

Frequenza cardiaca massima
In base alle impostazioni utenti (USER) viene calcolata la vostra frequenza cardiaca. La FC massima calcolata è la base per la definizione dei limiti superiore e inferiore delle 3 zone di allenamento. La zona di allenamento si sceglie e si imposta nel menu “ZONE” (Impostazioni zona).

3.2 ZONE (Impostazioni zona)

Nel menu impostazioni “ZONE” (Impostazioni zona), premendo il tasto di contesto, è possibile scegliere una delle seguenti zone di allenamento secondo gli obiettivi prefissati.

1. FAT (Zona di bruciamento dei grassi): ca. 55–70 % della FC max.
Indicazioni: Allenamento per principianti (o per chi ricomincia) il metabolismo dei grassi. Ulteriori informazioni a proposito sono disponibili nel capitolo 5.1 “Cose da sapere sulla frequenza cardiaca”.

2. FIT (Zona fitness): 70–80 % della FC max.
Indicazioni: Fitness per allenamento avanzato della resistenza aerobica di base, serve per rafforzare il sistema cardiocircolatorio. Ulteriori informazioni a proposito sono disponibili nel capitolo 5.1 “Cose da sapere sulla frequenza cardiaca”.

3. OWN (Zona individuale):
Con ONYX BALANCE si ha anche la possibilità di impostare una propria zona di allenamento individuale. Modificare nel punto del menu “ZONE OWN” i limiti inferiore (LOW) e superiore (HIGH) mediante il tasto di contesto inferiore.

3.3 TIME (Impostazioni tempo)

Nel menu impostazioni “TIME” (Impostazioni tempo) è possibile impostare la modalità orologio (12/24 h) nonché l’ora corrente. Aumentare o ridurre il valore con il tasto di contesto inferiore. Spostarsi tra i valori da impostare con il tasto di contesto inferiore.

3.4 DATE (Impostazioni data)

Nel menu impostazioni “DATE” (Impostazioni data) è possibile impostare l’anno, il mese e il giorno correnti. In questa zona è anche possibile impostare se visualizzare la data nel formato angloamericano (MM/GG) o nel formato europeo (GG/MM).

3.5 TONE (Impostazioni tono allarme zona)

Nel menu impostazioni “TONE” si ha la possibilità di attivare/disattivare i toni dell’allarme zona. L’allarme zona suona quando si superano i limiti inferiore o superiore della vostra zona di allenamento.

4. ALLENARSI CON ONYX BALANCE

ONYX BALANCE dispone di una cintura pettorale digitale codificata che permette di eseguire un allenamento di gruppo senza disturbi. Grazie alla sua tecnica innovativa potrete essere sicuri che i vostri dati trasmessi digitalmente dalla cintura arrivino al vostro ONYX BALANCE senza andare perduti.

Modalità attiva

Per attivare l'orologio premere per 2 secondi un tasto qualsiasi.

Sincronizzazione tra orologio e cintura pettorale

In modalità attiva l'orologio si sincronizza automaticamente in pochi secondi con la cintura pettorale indossata. Nel frattempo, finché la sincronizzazione non è terminata, sul display lampeggia uno zero.

Nel display del battito appare ora il vostro valore corrente del polso.

Oltre all'indicazione del valore corrente del polso, durante l'allenamento si visualizzano le seguenti informazioni:

Cronometro / Tempo di allenamento

All'inizio del training attivare il cronometro premendo il tasto di contesto superiore. Anche per arrestare il cronometro premere il tasto di contesto superiore.

Nota: Il calcolo delle calorie e della FC media avviene solo se il cronometro è attivato.

Rimettere il cronometro su 00:00:00 premendo a lungo il tasto di contesto superiore. Contemporaneamente anche le calorie e la FC media ritornano a "0".

Kcal

In questa zona vengono indicate le calorie bruciate. Fate attenzione che il calcolo delle calorie parte solo al raggiungimento di una pulsazione di 100 battiti al minuto (bpm), in quanto con una pulsazione minore il calcolo sarebbe troppo approssimativo.

AVG (Media)

In questo punto del menu viene indicata la frequenza cardiaca media dell'unità di allenamento corrente.

Ora

In questa zona è possibile far visualizzare l'ora durante l'allenamento.

Limite superiore e inferiore della zona di allenamento
Le frecce vicino al valore corrente del polso appaiono quando ci si trova al di sopra o al di sotto della zona di training impostata. Una freccia verso il basso segnala che la frequenza del polso è troppo alta ed è necessario abbassarla adeguatamente.

Una freccia verso l'alto segnala che la pulsazione corrente è troppo bassa ed è necessario aumentarla adeguatamente. Quando vengono superati i limiti superiore o inferiore del valore di polso corrente viene emesso un segnale acustico. Questo segnale può essere attivato o disattivato nel menu impostazioni "TONE".

Stato di inattività

ONYX BALANCE si spegne automaticamente dopo 5 minuti, finché non è attivo alcun allenamento. È comunque possibile riportare l'orologio in stato di inattività manualmente.

Premere contemporaneamente i tasti di contesto superiore e inferiore per almeno 3 secondi. Il vostro ONYX BALANCE si trova di nuovo in condizione di riposo e può essere indossato tutti i giorni come un normale orologio.

5. ULTERIORI INFORMAZIONI

5.1 COSE DA SAPERE SULLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca (FC) o il polso sono indicati in battiti al minuto (bpm).

Frequenza cardiaca massima
La frequenza cardiaca massima (FC max.) è la frequenza massima consentita con cui il muscolo cardiaco batte quando viene sollecitato al massimo. La FC massima personale dipende dall'età, dal sesso, dalla predisposizione fisica, dalla capacità di praticare attività sportive specifiche e dalle condizioni fisiche. Il modo migliore per definire la propria FC massima è quella di sottoporsi a una prova sotto sforzo.

5.1 COSE DA SAPERE SULLA FREQUENZA CARDIACA

Consigliamo vivamente di effettuare questo test da un medico e di ripeterlo regolarmente.

La FC max. viene determinata automaticamente per approssimazione da ONYX BALANCE tramite la seguente equazione matematica:

Uomini:
210 – "età/2" - (0,11 x peso personale in kg) + 4

Donne:
210 – "età/2" - (0,11 x peso personale in kg)

Il polso giusto durante l'allenamento
La zona di training è l'ambito in cui la frequenza cardiaca, durante un training efficace e finalizzato, dovrebbe variare. Secondo i vostri obiettivi personali prefissati con ONYX BALANCE è possibile scegliere tra la zona di bruciamento dei grassi (FAT) e la zona fitness (FIT). Inoltre c'è la possibilità di stabilire i propri valori limite delle zone (OWN), durante l'impostazione manuale dei limiti superiore e inferiore dell'orologio. Ulteriori informazioni a proposito sono disponibili nel capitolo 3.1 "USER" (Impostazioni utente).

1. FAT (Zona di bruciamento dei grassi):
ca. 55–70% della FC max.
Indicazioni: Training per principianti (o per chi ricomincia).
Durante un allenamento di modesta intensità ma lunga durata, in percentuale vengono impiegati più grassi che carboidrati per sopperire all'energia necessaria. Per cui le persone che principalmente vogliono ridurre il loro peso e bruciare grassi dovrebbero allenarsi in questo ambito. Si consiglia una durata di allenamento di 45-90 min.

Anche i principianti che da molto tempo non praticano sport dovrebbero in un primo momento cominciare con un allenamento nell'ambito di questa intensità. In questo modo si riduce sensibilmente il pericolo di un sovraccarico e di conseguenza dei rischi alla salute ad esso legati

2. FIT (Zona fitness):
70–80 % della FC max.
La zona fitness prevede un allenamento decisamente più intenso. In quest'ambito vengono impiegati come fornitori di energia principalmente i carboidrati che sono disponibili più velocemente. Un allenamento di questa intensità rafforza il sistema cardiovascolare e la resistenza aerobica di base.

3. OWN (Zona individuale):
Con ONYX BALANCE si ha anche la possibilità di impostare una propria zona di allenamento individuale. Modificare nel punto del menu "ZONE OWN" i limiti inferiore (LOW) e superiore (HIGH) mediante il tasto di contesto inferiore.

Nota:
Attenzione: le schede generali non sono assolutamente adatti ai requisiti personali di ogni sportivo! É quindi un'ottima abitudine fare sport seguiti da un allenatore personale capace che conosca lo sportivo personalmente.

Domande frequenti e assistenza

Cosa succede se mi tolgo la cintura pettorale durante l'allenamento?

L'orologio non riceve più alcun segnale, sul display compare l'indicazione "0". Se il cronometro non dovesse funzionare ONYX BALANCE dopo poco tempo passa allo stato di inattività.

I computer da polso SIGMA si spengono completamente?

No, nello stato di inattività vengono visualizzati solo l'ora e la data, così che il computer da polso può essere utilizzato come un normale orologio. In questo stato ONYX BALANCE consuma pochissima energia.

Per quale motivo l'indicazione a display reagisce in modo lento oppure assume una colorazione nera?

Questo potrebbe essere determinato dal fatto che si è andati sotto o sopra la temperatura operativa. Il computer da polso è stato concepito per una temperatura che va da 0 °C a 55 °C.

Cosa bisogna fare se i dati sono visualizzati sul display debolmente?

La visualizzazione debole può essere causata da una batteria scarica. Occorre quindi sostituirla immediatamente – tipo di batteria CR 2032 (Art. nr. 00342)

5.3 RISOLUZIONE PROBLEMI

Impossibile trovare il segnale. Assicurarsi di averla legata correttamente. Disattivare l'orologio e riattivarlo, in modo da iniziare nuovamente la sincronizzazione.

Durante la sincronizzazione due o più cinture pettorali aventi la stessa frequenza erano nelle immediate vicinanze. Allontanarsi e premere un tasto a scelta.

Indicazioni importanti

Se sul display non si legge alcuna indicazione sulla frequenza cardiaca, i motivi potrebbero essere i seguenti:

- → La cintura pettorale non è indossata correttamente.
- → I sensori (elettrodi) del rilevatore polso sono sporchi o non inumiditi.
- → Ci sono dei disturbi. (fonti elettriche di disturbo per es linee dell'alta tensione, linee ferroviarie e così via)
- → La batteria del sensore (CR 2032) è scarica (Art. nr. 00342).

Prima di iniziare l'allenamento consultare il proprio medico – in particolare in caso di patologie di base cardiovascolari.

5.4 SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE, TENUTA ALL'ACQUA E GARANZIA

Eseguire il cambio delle batterie
Nel computer da polso e nella cintura pettorale si utilizzano le batterie del tipo CR 2032 (Art. nr. 00342).

ONYX BALANCE è dotato di un vano batteria. Aprire lo scomparto per la sostituzione delle batterie con la chiave annessa, sostituire la batteria e richiudere il vano.

Anche la cintura pettorale possiede un vano batteria, in modo che l'utente possa facilmente sostituirla da sé.

Tenuta all'acqua
ONYX BALANCE è a tenuta all'acqua fino ad una profondità di 10 m. Sott'acqua non va premuto alcun tasto.

Garanzia
Ai sensi di legge, siamo responsabili nei confronti dei nostri partner contrattuali per qualsiasi mancanza. Le batterie sono escluse dalla garanzia. Se si dovesse usare la garanzia, contattate il rivenditore presso cui avete acquistato il computer da polso, oppure inviate il computer con la ricevuta d'acquisto e tutti gli accessori, con la necessaria affrancatura a:

5.4 SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE, TENUTA ALL'ACQUA E GARANZIA

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

In caso di riconoscimento della garanzia, riceverete un apparecchio nuovo in sostituzione. Il modello sostituito sarà quello attuale. Il costruttore si riserva il diritto di effettuare modifiche tecniche.

CONTENIDO

1.	**Prólogo y contenido del embalaje**	83
2.	**Principio básico de funcionamiento**	84
2.1	Sinopsis del menú	84
2.2	Funciones de las teclas	85
2.3	Colocar el cinturón pectoral / Sujetar el soporte para el manillar	86
3.	**Ajustes previos al primer entrenamiento → El menú de ajustes**	87
3.1	USER (ajustes de usuario)	89
3.2	ZONE (ajustes de zona)	90
3.3	TIME (ajustes de hora)	91
3.4	DATE (ajustes de fecha)	91
3.5	TONE (ajustes del tono de alarma de la zona)	91
4.	**Entrenar con el ONYX BALANCE**	92
5.	**Más información**	95
5.1	Información importante sobre la frecuencia cardiaca	95
5.2	FAQ	98
5.3	Solución de problemas	99
5.4	Cambio de pilas, resistencia al agua y garantía	100

1. PRÓLOGO Y CONTENIDO DEL EMBALAJE

Muchas gracias por haberse decidido a adquirir un pulsómetro de la marca SIGMA SPORT®. Su nuevo ONYX BALANCE le acompañará durante muchos años cuando practique deporte y en su tiempo libre.

El ONYX BALANCE es un instrumento de medición técnicamente preciso. Para conocer las múlti-ples funciones de su nuevo pulsómetro y poder usarlas, lea cuidadosamente estas instrucciones de uso.

SIGMA SPORT® le desea se aivierta con el uso de su ONYX BALANCE.

Pulsómetro codificado digitalmente ONYX BALANCE.
- → Precisión ECG
- → Producido según las directivas para productos sanitarios

Transmisor torácico con radiotransmisión digital codificada.

Soporte con junta tórica para montar en la bicicleta el ONYX BALANCE.

E

2. PRINCIPIO BÁSICO DE FUNCIONAMIENTO

2.1 SINOPSIS DEL MENÚ

Menú principal
Presione una tecla cualquiera durante 3 segundos para acceder al menú principal de su ONYX BALANCE. El menú principal está dividido en las siguientes áreas:

- → "Tiempo de entrenamiento"
- → "Calorías"
- → "FC media" y
- → "Hora".

Un símbolo en la pantalla inferior le indicará en cuál área del menú principal se encuentra.

Con la tecla inferior puede alternar entre las diferentes funciones.

El menú de ajustes
Abra el menú de ajuste presionando largamente la tecla del marco inferior en el menú principal.

El menú de ajustes está dividido en

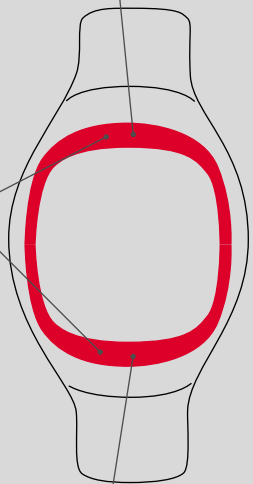
- → "USER" (ajustes de usuario)
- → "ZONE" (ajustes de zona)
- → "TIME" (ajustes de hora)
- → "DATE" (ajustes de fecha)
- → "TONE" (ajustes del tono de alarma de la zona)

Navegue entre los diferentes ajustes presionando la tecla inferior.

2.2 FUNCIONES DE LAS TECLAS

Tecla superior:

- → Iniciar/Parar el cronómetro
- → Resetear el cronómetro (presionar por un momento)
- → Abrir y confirmar los ajustes



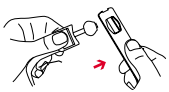
Presionar simultáneamente ambas teclas:

- → Activación de la función de luz
- → Colocar el reloj en estado de reposo (Sleep Mode) (presionar por un momento)

Tecla inferior:

- → Navegar entre las funciones
- → Abrir el menú de ajustes (presionar por un momento)
- → Modificar el valor respectivo en el menú de ajustes

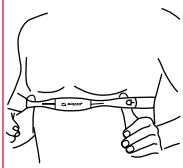
2.3 COLOCAR EL CINTURÓN PECTORAL / SUJETAR EL SOPORTE PARA EL MANILLAR



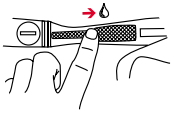
Una el transmisor con el cinturón elástico.

Mediante el mecanismo de bloqueo se puede adaptar individualmente la longitud del cinturón.

Tenga en cuenta que debe ajustar la longitud del cinturón de modo que éste no quede demasiado apretado.



El transmisor debe colocarse de modo que, en los hombres, quede por debajo del músculo pectoral y en las mujeres, por debajo del pecho. A su vez, el logotipo de SIGMA tiene que ser visible por delante.

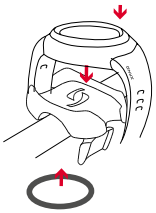


Despegue ligeramente el transmisor de la piel. Humedezca las zonas nervadas (electrodos) en la parte dorsal con saliva o agua.

2.3 COLOCAR EL CINTURÓN PECTORAL / SUJETAR EL SOPORTE PARA EL MANILLAR

Montaje del soporte de bicicleta.

Apoye el soporte en el manillar. A coninuación, cierre con el anillo elástico.



3. AJUSTES PREVIOS AL PRIMER ENTRENAMIENTO → EL MENÚ DE AJUSTES

Realice sus ajustes personales antes del primer entrenamiento. Para ello presione la tecla superior o la inferior durante 3 segundos para salir del estado de reposo (Sleep Mode) y entrar en el modo activo.

Una vez en el modo activo, presione la tecla inferior durante aprox. 3 segundos. En el display aparecerá primero “SET OPEN” y luego “USER”. Se encontrará en el menú de ajustes.

E

3. AJUSTES PREVIOS AL PRIMER ENTRENAMIENTO
→ EL MENÚ DE AJUSTES

El menú de ajustes está dividido en “USER” (ajustes de usuario), “ZONE” (ajustes de zona), “TIME” (ajustes de hora), “DATE” (ajustes de fecha) y “TONE” (ajustes del tono de alarma de la zona).

Navegue entre los diferentes ajustes presionando la tecla inferior.

Abra el correspondiente menú de ajustes presionando la tecla superior.

En cada menú se indicarán los valores que pueden ajustarse. Modifique o bien aumente un valor de ajuste presionando la tecla inferior. Para disminuir el valor respectivo, deberá aumentarlo hasta sobrepasar los valores máximos y volver a comenzar con los valores mínimos.

Confirme el ajuste correspondiente con el botón superior.

3. AJUSTES PREVIOS AL PRIMER ENTRENAMIENTO → EL MENÚ DE AJUSTES

Luego de haber realizado los ajustes y encontrándose en el menú de ajustes, presione la tecla inferior durante aprox. 3 segundos. En el display se muestra primero “SET CLOSE” y luego el modo activo.

3.1 USER (ajustes de usuario)

En el menú “USER” (ajustes de usuario) ingrese su sexo, fecha de nacimiento y su peso (en kg. o en libras (lb)) secuencialmente. Modifique el valor respectivo presionando la tecla inferior. Con la tecla superior confirme el ajuste correspondiente y vaya al próximo valor de ajuste.

Frecuencia cardiaca máxima
La frecuencia cardiaca máxima se calcula en base a los ajustes de usuario (USER). La frecuencia cardiaca (FC) máxima calculada es la base para determinar los límites superior e inferior de la zona de entrenamiento deseada. La elección y ajuste de la zona de entrenamiento se realiza en el menú “ZONE” (ajustes de la zona).

E

3.2 ZONE (ajustes de la zona)

En el menú de ajuste "ZONE" (ajustes de la zona) y presionando la tecla inferior, puede seleccionar una de las siguientes zonas de entrenamiento según sus metas prioritarias.

1. FAT (zona de quemado de grasas): aprox. 55–70 % de la FC máx.
Ajuste: Entrenamiento para principiantes y personas que retoman el deporte.
Metabolismo de grasas primario.
Encontrará más información al respecto en el capítulo 5.1 "Información importante sobre la frecuencia cardiaca".

2. FIT (zona fitness): 70–80 % de la FC máx.
Ajuste: Fitness para el entrenamiento avanzado de la resistencia aeróbica para el fortalecimiento del corazón y del sistema circulatorio.
Encontrará más información al respecto en el capítulo 5.1 "Información importante sobre la frecuencia cardiaca".

3. OWN (zona individual):
Con el ONYX BALANCE también tiene la posibilidad de ajustar individualmente su zona de entrenamiento. Para ello modifique, en el menú "ZONE OWN", el límite inferior (LOW) y el superior (HIGH) usando la tecla inferior.

3.3 TIME (ajustes de hora)

En el menú “TIME” (ajustes de hora) se puede ajustar el modo de la hora (12/24 hs) y la hora actual. Aumente o disminuya el valor de ajuste con la tecla inferior. Mediante la tecla superior muévase entre los valores a ajustar.

3.4 DATE (ajustes de fecha)

En el menú “DATE” (ajustes de fecha) se pueden ajustar secuencialmente el año, mes y día actuales. Además, aquí se puede determinar si la fecha se mostrará en formato angloamericano (MM/DD) o en formato europeo (DD/MM).

3.5 TONE (ajustes del tono de alarma de la zona)

En el menú “TONE” puede activar/desactivar los tonos de alarma de la zona) Los tonos de alarma de la zona se activan cuando se exceden los límites superior o inferior de su zona de entrenamiento.

4. ENTRENAR CON EL ONYX BALANCE

El ONYX BALANCE está equipado con un cinturón digital y codificado que le permitirá entrenar en grupo sin problema alguno. Gracias a la innovadora técnica, puede estar seguro de que el cinturón transmitirá sus datos al ONYX BALANCE como paquete de datos digital sin pérdida alguna.

Modo activo

Para activar el reloj, presione cualquier tecla durante 2 segundos.

Sincronización entre el reloj y el cinturón pectoral

En el modo activo el reloj se sincroniza en forma automática y en pocos segundos con el cinturón pectoral colocado. Hasta que la sincronización haya finalizado aparecerá un cero parpadeando en el display.

En el indicador de pulso aparece ahora el valor de su pulso actual.

Además de la indicación de su pulso actual, durante el entrenamiento se le mostrará la siguiente información:

Cronómetro / Tiempo de entrenamiento

Al comenzar el entrenamiento active el cronómetro presionando la tecla superior. Para detener el cronómetro presione también la tecla superior.

Nota: El cálculo de calorías y de la FC media se realiza únicamente con el cronómetro en funcionamiento.

Coloque el cronómetro en 00:00 presionando por un momento la tecla superior. Las calorías y la FC media también volverán a "0".

Kcal

Aquí se muestran las calorías quemadas. Tenga en cuenta que el cálculo de calorías comienza recién con un pulso de 100 pulsaciones por minuto (bmp) ya que el cálculo es demasiado impreciso si se realiza con un pulso bajo.

AVG (promedio)

En este punto del menú se indica la frecuencia cardiaca promedio de la unidad de entrenamiento actual.

Hora

Aquí podrá ver la hora actual durante el entrenamiento.

Límites superior e inferior de la zona de entrenamiento
Las flechas junto al valor de pulso actual aparecen siempre cuando uno se encuentra por encima o por debajo de la zona de entrenamiento ajustada. La flecha hacia abajo indica que la frecuencia del pulso es demasiado alta y, en consecuencia, debe ser disminuida.

La flecha hacia arriba indica que el pulso actual es demasiado bajo y, en consecuencia, debe ser aumentado.
Al excederse o no alcanzarse el valor del pulso actual sonará una señal acústica. Esta señal puede activarse o desactivarse desde el menú "TONE".

Estado de reposo

Si el entrenamiento no está activo, el ONYX BALANCE se desconecta automáticamente después de 5 minutos. Por otro lado, también existe la alternativa de poner el reloj en el estado de reposo de manera manual.

Presione simultáneamente las teclas superior e inferior durante 3 segundos como mínimo. Su ONYX BALANCE ya vuelve a estar en el estado de reposo y puede llevarse como si fuera un reloj de diario.

5. MÁS INFORMACIÓN

5.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

„La frecuencia cardiaca (FC) y el pulso se indican en pulsaciones por minuto (bmp).

Frecuencia cardiaca máxima
La frecuencia cardiaca máxima (FC máx.) es la frecuencia máxima posible con la que su corazón late en un estado de agotamiento total de su capacidad de rendimiento. La FC máx. personal depende de su edad, su sexo, su capacidad de rendimiento deportivo y su estado físico. La mejor posibilidad para conocer su FC cardiaca máxima personal es realizar una prueba de carga.

5.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

Le recomendamos que un médico le realice esta prueba y que la repita regularmente.

La FC máx. se calcula aproximadamente en el ONYX BALANCE mediante la siguiente ecuación matemática:

Hombres:
210 – (½ edad) – (0,11 x peso personal en kg) + 4

Mujeres:
210 - (½ edad) – (0,11 x peso personal en kg)

El pulso correcto de entrenamiento
La zona de entrenamiento es el sector en el cual la frecuencia cardiaca debe moverse durante un entrenamiento efectivo y enfocado a una meta En su ONYX BALANCE puede elegir entre la zona de quemado de grasas (FAT) y la zona fitness (FIT) según sus metas personales. Además tiene la posibilidad de determinar usted mismo los valores límites de la zona (OWN) ajustando manualmente el límite superior e inferior de su reloj. Encontrará más información al respecto en el capítulo 3.1 “USER (ajustes de usuario)”.

1. FAT (zona de quemado de grasas):
aprox. 55–70 % de la FC máx.
Ajuste: Entrenamiento para principiantes y personas que retoman el deporte.
Durante un entrenamiento de baja intensidad y larga duración se recurre, porcentualmente, a más grasas que a hidratos de carbono para disponer de energía. Por ello, las personas que desean reducir peso y quemar grasas deberían entrenar básicamente en ésta zona. Se recomienda una duración de entrenamiento de 45-90 min.

5.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

Incluso los principiantes que no han estado activos deportivamente durante un largo periodo deberían comenzar con un entrenamiento de esta intensidad. De esta manera se reduce notablemente el peligro de una sobrecarga y los riesgos a la salud que ello implica.

2. FIT (zona fitness):
70–80 % de la FC máx.
Ajuste: Fitness para nivel avanzado.
En la Zona-Fitness se entrena muy intensamente. Aquí se recurre prioritariamente a los hidratos de carbono rápidamente disponibles como proveedores de energía. El entrenamiento en esta intensidad fortalece el corazón, el sistema circulatorio y la resistencia aeróbica básica.

3. OWN (zona individual):
Con el ONYX BALANCE también tiene la posibilidad de ajustar individualmente su zona de entrenamiento. Para ello modifique, en el menú "ZONE OWN", el límite inferior (LOW) y el superior (HIGH) usando la tecla inferior.

Nota:
Tenga siempre en cuenta que los planes predeterminados nunca cubren todas las necesidades personales de un deportista. Por lo tanto, un entrenamiento realmente óptimo sólo es posible con un entrenador formado que conozca personalmente al deportista.

Preguntas frecuentes y servicio técnico

¿Qué sucede si me quito el cinturón pectoral durante el entrenamiento?

El reloj ya no recibe ninguna señal, en la pantalla aparece la indicación “0”. Si el cronómetro no funciona, pasado un momento el ONYX BALANCE pasa a estado de reposo.

¿El pulsómetro SIGMA se desconecta por completo?

No. En estado de reposo sólo indica la hora y la fecha, de modo que también podrá utilizar el pulsómetro como un reloj normal. En este estado el ONYX BALANCE necesita muy poca energía.

¿Cuál es el motivo por el cual el indicador de la pantalla reacciona lentamente o se colorea de negro?

Podría ser que se hubiera sobrepasado o no alcanzado la temperatura de funcionamiento. Su pulsómetro está programado para funcionar a una temperatura de entre 0°C y 55°C.

¿Qué se debe hacer cuando la imagen de la pantalla es débil?

Si la imagen de la pantalla es débil, puede que la batería esté baja. Debería cambiarlas lo antes posible. Tipo de batería CR 2032 (N.º Art. 00342)

5.3 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

No se encuentra señal. Asegúrese de que se ha colocado el cinturón pectoral correctamente. Apague y vuelva a encender el reloj para volver a iniciar la sincronización.

Durante la sincronización, dos o más cinturones pectorales con la misma secuencia de envío estuvieron muy cerca. Aléjese y presione cualquier tecla.

Indicaciones importantes

En caso de que no aparezca ningún indicador de la frecuencia cardiaca en la pantalla, puede deberse a cualquiera de las siguientes razones:

- → El cinturón pectoral no está bien colocado.
- → Los sensores (electrodos) del medidor de pulso están sucios o no están húmedos.
- → Hay interferencias. (fuentes eléctricas, por ej. conductos de alta tensión, líneas ferroviarias, etc.)
- → La batería del emisor (CR 2032) está vacía (Art. N° 00342).

Por favor, antes de comenzar el entrenamiento consulte a su médico, especialmente si padece enfermedades cardiovasculares.

5.4 CAMBIO DE PILAS, RESISTENCIA AL AGUA Y GARANTÍA

Cambio de pilas
En el pulsómetro y el cinturón pectoral se utilizan las pilas CR 2032 (Art. nr. 00342).

El ONYX BALANCE posee un compartimento para cambio de pilas. Abra el compartimento para cambio de pilas con una llave adecuada, cambie las pilas y vuelva a cerrar el compartimento.

El cinturón pectoral también tiene un compartimento para pilas para que el usuario pueda cambiar las pilas fácilmente.

Resistencia al agua
El ONYX BALANCE es resistente al agua hasta una profundidad de 10 mts. No debe presionarse ninguna tecla debajo del agua.

Garantía
Nos responsabilizamos ante nuestra correspondiente parte contratante por los defectos según las disposiciones legales. Las pilas no están incluidas en la garantía. En caso de ejecución de los derechos de garantía, diríjase al establecimiento comercial en el que adquirió el pulsómetro con el comprobante de compra, convenientemente sellado, y todos los accesorios:

5.4 CAMBIO DE PILAS, RESISTENCIA AL AGUA Y GARANTÍA

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

En caso de que sus derechos de garantía lo justifiquen, recibirá un aparato nuevo. Sólo existe derecho a reclamación sobre el modelo más actual hasta el momento. El fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.

INHOUD

1.	**Voorwoord en inhoud van de verpakking**	103
2.	**Fundamenteel functieprincipe**	104
2.1	Functieoverzicht	104
2.2	Toetsindeling	105
2.3	Omdoen van de borstriem / montage van de stuurbevestiging	106
3.	**Instellingen vòòr de eerste training → Het instellingsmenu**	107
3.1	USER (gebruikersinstellingen)	109
3.2	ZONE (zone-instellingen)	110
3.3	TIME (tijdinstellingen)	111
3.4	DATE (datuminstellingen)	111
3.5	TONE (zone-alarmtooninstellingen)	111
4.	**Trainen met de ONYX BALANCE**	112
5.	**Verdere informatie**	115
5.1	Wetenswaardigheden over de hartfrequentie	115
5.2	FAQ	118
5.3	Troubleshooting	119
5.4	Batterijvervanging, waterdichtheid en garantie	120

1. VOORWOORD EN INHOUD VAN DE VERPAKKING

Hartelijk gefeliciteerd dat u hebt gekozen voor een polscomputer van de onderneming SIGMA SPORT®. Uw nieuwe ONYX BALANCE zal u jarenlang trouw begeleiden tijdens sport en vrije tijd.

De ONYX BALANCE is een technisch veeleisend meetinstrument. Om de zeer gevarieerde functies van uw nieuwe pulscomputer te leren kennen en te kunnen gebruiken dient u deze bedieningshandleiding goed door te lezen.

SIGMA SPORT® wenst u alle plezier toe bij het gebruik van uw ONYX BALANCE.

Digitaal gecodeerde pulscomputer ONYX BALANCE.

- → EKG nauwkeurig
- → Geproduceerd volgens de richtlijnen voor medische producten

Borstband met digitale en gecodeerde wireless transmissie.

Stuurbevestiging ter montage van de ONYX BALANCE met O-ring op de fiets.

NL

2.1 FUNCTIEOVERZICHT

Het hoofdmenu
Druk een willekeurige toets 3 seconden in, om in het hoofdmenu van uw ONYX BALANCE te komen. Het hoofdmenu heeft de volgende onderdelen:

- → „trainingstijd"
- → „calorieën"
- → „gemiddelde HF" en
- → „tijd".

In welk onderdeel van het hoofdmenu u zich bevindt, wordt u door het symbool in het onderste display getoond.
Met de onderste toets wisselt u tussen de afzonderlijke functies.

Het instellingsmenu
Open het instellingsmenu door in het hoofdmenu de onderste toets lang in te drukken.

Het instellingsmenu is in

- → „USER" (gebruikersinstellingen)
- → „ZONE" (zone-instellingen)
- → „TIME" (tijdinstellingen)
- → „DATE" (datuminstellingen)
- → „TONE" (zone-alarmtooninstellingen)

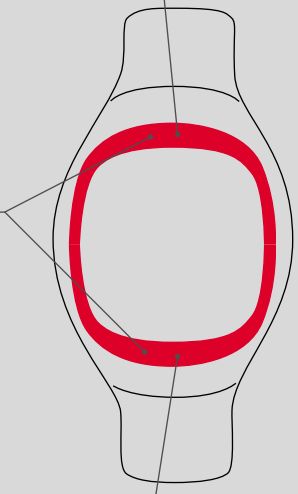
onderverdeeld.

Stap over tussen deze onderdelen door het indrukken van de onderste toets.

2.2 TOETSINDELING

Bovenste toets:

- → start/stop van de stopwatch
- → reset van de stopwatch (lang indrukken)
- → openen en bevestigen van de instellingen



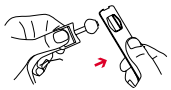
Gelijktijdig indrukken van beide toetsen:

- → activering van de licht-functie
- → klok in de rusttoestand zetten (sleep mode) (lang indrukken)

Onderste toets:

- → wisselen tussen de functies
- → openen van het instellingsmenu (lang indrukken)
- → veranderen van huidige waarde in het instellingsmenu

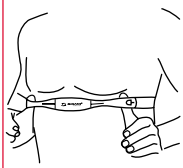
2.3 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM / MONTAGE VAN DE STUURBEVESTIGING



Koppel de zender vast op de elastische band.

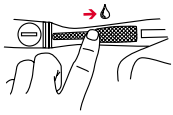
Via het vastzetmechanisme kan de lengte van de band individueel worden aangepast.

Let erop dat de band goed, maar niet te strak zit.



De band zo omdoen dat de zender bij mannen beneden de borstspieren en bij vrouwen beneden de borsten zit.

Hierbij moet het SIGMA logo altijd leesbaar aan de voorkant zitten.

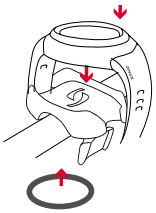


De band een beetje optillen van de huid. Geribbelde zones (elektroden) op de achterkant van de zender met speeksel of water bevochtigen.

2.3 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM / MONTAGE VAN DE STUURBEVESTIGING

Montage van de fietsbevestiging. Bevestig de fietsbevestiging op het stuur.

Fixeer dan de stuurbevestiging met de O-ring en sluit de armband.



3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING → HET INSTELLINGSMENU

Breng vóór de eerste training uw persoonlijke instellingen in. Druk daarvoor de bovenste of de onderste toets 3 seconden in om van de ruststand (sleep mode) in de actieve modus te komen.

Druk nu in de actieve modus de onderste toets ± 3 seconden in. In het display wordt eerst „SET OPEN" en daarna „USER" getoond. U bevindt zich nu in het instellingsmenu.

Het instellingsmenu is in „USER" (gebruikersinstellingen), „ZONE" (zone-instellingen), „TIME" (tijdinstellingen), „DATE" (datuminstellingen) en „TONE" (zone-alarmtooninstellingen) onderverdeeld.

Stap over tussen deze onderdelen door het indrukken van de onderste toets.

Open het desbetreffende instellingsmenu door het indrukken van de bovenste toets.

Nu worden in ieder menu verschillende in te stelllen waarden aangegeven. Wijzig of verhoog een instellingswaarde door het indrukken van de onderste toets. Voor het verlagen van de desbetreffende instellingswaarde moet u zo lang verhogen tot de cijferwaarde na overschrijding van het maximum weer met de minimale waarde begint.

Bevestig de desbetreffende instelling met de bovenste toets.

3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING → HET INSTELLINGSMENU

Nadat u uw instellingen ingebracht heeft en u zich weer in het instellingsmenu bevindt, drukt u de onderste toets 3 seconden in. In het display wordt eerst „SET CLOSE" en dan de actieve modus getoond.

3.1 USER (gebruikerinstellingen)

Voer in het menu „USER" (gebruikersinstellingen) achter elkaar uw geslacht, uw verjaardag en uw gewicht (in kg. of Engelse pond (lb)) in. Wijzig de desbetreffende instellingswaarde door het indrukken van de onderste toets. Met de bovenste toets bevestigt u de desbetreffende instelling en stapt u over naar de volgende instellingswaarde.

Maximale hartfrequentie
Op basis van de gebruikersinstellingen (USER) wordt uw maximale hartfrequentie berekend. De berekende HF max. vormt de basis voor het vastleggen van de boven- en ondergrenzen van uw gewenste trainingszone. De keuze en instelling van de trainingszone vindt plaats in het menu „ZONE" (zone-instellingen).

3.2 ZONE (zone-instellingen)

In het instellingsmenu „ZONE" (zone-instellingen) kunt u overeenkomstig uw belangrijkste doelstelling door het indrukken van de onderste toets een van de volgende trainingszonen kiezen:

1. FAT (vetverbrandingszone):
ca. 55–70% van de HF max.
Oriëntatie: training voor beginners/herintreders
Primair vetstofwisseling
Meer informatie hierover vindt u in hoofdstuk 5.1 „Wetenswaardigheden over de hartfrequentie".

2. FIT (fitnesszone):
70–80% van de HF max.
Oriëntatie: fitness voor gevorderde training van de aerobe basisconditie ter versterking van de bloedsomloop.
Meer informatie hierover vindt u in hoofdstuk 5.1 „Wetenswaardigheden over de hartfrequentie".

3. OWN (individuele zone):
U heeft bij de ONYX BALANCE ook de mogelijkheid uw trainingszone individueel in te stellen. Daartoe verandert u in het menuonderdeel „ZONE OWN" de ondergrens (LOW) en de bovengrens (HIGH) met de onderste toets.

3.3 TIME (tijdinstellingen)

In het instellingsmenu „TIME" (tijdinstellingen) kan zowel de tijdmodus (12/24 h) als de actuele tijd ingesteld worden. Verhoog/verlaag de instellingswaarde met de onderste toets. Wissel tussen de in te stellen waarden met de bovenste toets.

3.4 DATE (datuminstellingen)

In het instellingsmenu „DATE" (datuminstellingen) kunnen achter elkaar het actuele jaar, de actuele maand en de dag ingesteld worden. Bovendien kan hier ingesteld worden of de datum op anglo-amerikaanse wijze (MM/DD) of op europese wijze (DD/MM) getoond wordt.

3.5 TONE (zone-alarmtooninstellingen)

In het instellingsmenu „TONE" heeft u de mogelijkheid de zone-alarmtonen te activeren/deactiveren. Zone-alarmtonen klinken steeds als u onder de ondergrens van uw trainingszone, resp. boven de bovengrens van uw trainingszone komt.

4. TRAINEN MET DE ONYX BALANCE

Uw ONYX BALANCE is voorzien van een digitale en gecodeerde borstriem waardoor u zonder storing in de groep kunt trainen. Door een nieuwe techniek kunt er zeker van zijn dat uw gegevens vanuit de borstriem als digitale gegevenspakketten zonder verlies bij uw ONYX BALANCE aankomen.

Actieve modus

Druk 2 seconden op een willekeurige toets om het horloge te activeren.

Synchronisatie tussen horloge en borstriem

In de actieve modus synchroniseert het horloge zich automatisch in een paar seconden met de bevestigde borstriem. In het display verschijnt een knipperende nul tot de synchronisatie voltooid is.

In de polsmelding verschijnt nu uw actuele polswaarde.

Naast de melding van de actuele polswaarde worden u tijdens de training de volgende waarden getoond:

Stopwatch / trainingstijd

Activeer bij het begin van de training de stopwatch door het indrukken van de bovenste toets. Om de stopwatch stil te zetten, drukt u nogmaals op de bovenste toets.

Aanwijzing: De berekening van de calorieën en de gemiddelde HF vindt alleen plaats bij een lopende stopwatch.

Stel de stopwatch terug in op 00:00:00 door de bovenste toets lang in te drukken. De calorieën en de gemiddelde HF worden daarmee ook op 0 teruggezet.

Kcal

Hier worden u de verbruikte calorieën getoond. Denk eraan dat de calorieënberekening pas vanaf een pols van 100 slagen per minuut (bpm) start, omdat de berekening bij een lagere pols te onnauwkeurig is.

AVG (gemiddeld)

In dit menuonderdeel wordt de gemiddelde hartfrequentie van de actuele trainingseenheid getoond.

Tijd

Hier kunt u tijdens de training de actuele tijd aflezen.

Boven- en ondergrens van de trainingseenheid

De pijlen naast de actuele polswaarde worden alleen dan getoond als men zich boven of onder de ingestelde trainingszone bevindt. Een pijl naar beneden geeft aan dat de polsfrequentie te hoog is en adequaat verlaagd dient te worden.

Een pijl naar boven geeft aan dat de actuele pols te laag is en adequaat verhoogd dient te worden.
Bij de over- of onderschrijding van de actuele polswaarde klinkt een akoestisch signaal. Dit signaal kan in het instellingsmenu „TONE" geactiveerd of gedeactiveerd worden.

Ruststand

De ONYX BALANCE schakelt zichzelf automatisch na 5 minuten uit, zolang er geen training actief is. Als alternatief kunt u uw horloge echter ook altijd handmatig in de ruststand zetten.

Druk de bovenste en de onderste toets gelijktijdig minstens 3 seconden in. Uw ONYX BALANCE bevindt zich weer in ruststand en kan als een gewoon horloge in het dagelijks leven gedragen worden.

5. VERDERE INFORMATIE

5.1 WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE HARTFREQUENTIE

De hartfrequentie (HF) of ook de pols wordt in slagen per minuut (bpm) aangegeven.

Maximale hartfrequentie
De maximale hartfrequentie (HF max.) is de maximaal mogelijke frequentie waarmee uw hart bij totale totale benutting van het prestatievermogen van uw lichaam slaat. De persoonlijke max. HF is afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht, uw bereidheid om prestaties te leveren, uw sportspecifieke prestatievermogen en uw lichaamsgesteldheid. De beste mogelijkheid om uw persoonlijke HF max. vast te stellen is een belastingtest.

Wij adviseren deze test bij de arts uit te voeren en met regelmatige tussenpozen te herhalen.

De HF max. wordt bij benadering automatisch in de ONYX BALANCE bepaald door middel van de volgende wiskundige vergelijking:

Mannen:
210 – „halve leeftijd" – (0,11 x persoonlijk gewicht in kg) + 4

Vrouwen:
210 – „halve leeftijd" – (0,11 x persoonlijk gewicht in kg)

De juiste trainingspolsslag
De trainingszone is het gebied waarin de hartfrequentie zich tijdens een effectieve en doelgerichte training dient te bewegen. In uw ONYX BALANCE kunt u kiezen tussen de vetverbrandingszone (FAT) en de fitnesszone (FIT) alnaargelang uw persoonlijke doelstelling. Bovendien heeft u de mogelijkheid de zonegrenswaarden zelf vast te leggen (OWN) door de boven- en ondergrenzen van uw horloge handmatig in te stellen. Meer informatie hierover vindt u in hoofdstuk 3.1 „USER" (gebruikersinstellingen).

1. HF zone (Fat Burner-zone) - 55–70% van de HF max:
Oriëntatie: wellness voor beginners/herintreders.
Deze zone wordt ook „vetverbrandingszone" genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind. Bij lange duur en op lage intensiteit meer vetten dan koolhydraten verbrand resp. in energie omgezet. Bij deze geringe intensiteit worden verhoudingsgewijs meer vetten dan koolhydraten verbrand. Daarom wordt aanbevolen om voor gerichte gewichtsafname met deze intensiteit > 40 min. te trainen.

Ook beginners die langere tijd niet meer sportief actief waren, dienen eerst met een training in dit intensiteitsbereik te starten. Daardoor wordt het gevaar van overbelasting en de daarmee verbonden gezondheidsrisico's verminderd.

2. FIT (fitnesszone)
70–80 % van de HF max.
Oriëntatie: fitness voor gevorderden. In de fitnesszone traint u al duidelijk intensiever. Hier worden verhoudingsgewijs meer van de snel beschikbare koolhydraten als energieleverancier aangesproken. Een training met deze intensiteit versterkt de bloedsomloop en de aerobe basisconditie.

3. OWN (individuele zone):
U heeft bij de ONYX BALANCE ook de mogelijkheid uw trainingszone individueel in te stellen. Daartoe verandert u in het menuonderdeel „ZONE OWN" de ondergrens (LOW) en de bovengrens (HIGH) met de onderste toets.

Aanwijzing: Let er altijd op dat algemene schema's nooit kunnen ingaan op de persoonlijke belangen van de sporter! Daarom is een werkelijk optimale trainingsuitvoer uitsluitend mogelijk met een goed opgeleide trainer die de sporter persoonlijk kent.

Veel gestelde vragen en service

Wat gebeurt er als ik tijdens de training de borstriem afdoe?

Het horloge ontvangt geen signaal meer, op het display verschijnt de indicatie „0". Als de stopwatch niet loopt gaat de ONYX BALANCE na korte tijd over op rust.

Worden SIGMA polscomputers compleet uitgeschakeld?

Nee – in rust worden alleen de tijd en de datum aangegeven, zodat u de polscomputer ook als normaal horloge kunt gebruiken. In deze staat verbruikt de ONYX BALANCE slechts zeer weinig stroom.

Wat is de reden waarom de indicatie op het display traag reageert of zwarte vlekken vertoont?

Het zou kunnen dat de bedrijfstemperatuur te hoog of te laag is geweest. Uw polscomputer is ontworpen voor een temperatuur van 0 °C t/m 55 °C.

Wat moet er worden gedaan bij een zwakke displayaanduiding?

Een zwakke displayaanduiding kan het gevolg zijn van een te zwakke batterij. Zij moet zo snel mogelijk worden vervangen – batterijtype CR 2032 (art.nr. 00342).

5.3 TROUBLESHOOTING

Er kon geen signaal gevonden worden. Controleer of u uw borstriem op de juiste manier hebt omgedaan. Schakel het horloge uit en weer aan, om de synchronisatie opnieuw te starten.

Tijdens de synchronisatie waren twee en meer borstriemen met dezelfde zendfrequentie in de directe nabijheid. Loop weg en druk op een willekeurige toets.

Belangrijke aanwijzingen

Als er geen aanduiding voor de hartfrequentie op het display te lezen is, kan dat de volgende redenen hebben:

- → De borstriem is niet correct omgedaan
- → De sensors (elektroden) van de polsslagopnemer zijn vervuild of niet vochtig
- → Er zijn storende invloeden (elektrische storingsbronnen bijv. hoogspanningslijnen, spoorwegen, etc).
- → Batterij van zender (CR 2032) is leeg (art.nr. 00342)

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Met name wanneer bij u elementaire cardiovasculaire aandoeningen voorkomen.

5.4 BATTERIJVERVANGING, WATERDICHTHEID EN GARANTIE

Batterij vervangen
In de polscomputer en borstriem wordt de batterij CR 2032 (art.nr. 00342) gebruikt.

De ONYX BALANCE heeft een batterijvak. Open het batterijvak met de bijbehorende sleutel, vervang de batterij en sluit het batterijvak weer. Ook de borstriem heeft een batterijvak zodat de gebruiker de batterij zeer eenvoudig zelf kan vervangen.

Waterdichtheid
De ONYX BALANCE is tot een diepte van 10m waterdicht. Onder water mag er niet op knoppen worden gedrukt.

Garantie
Wij zijn ten opzichte van onze desbetreffende contractpartners aansprakelijk voor gebreken volgens de wettelijke voorschriften. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Neem in geval van garantie contact op met de handelaar, bij wie u uw polscomputer hebt gekocht of stuur de polscomputer met kassabon en alle accessoireonderdelen, voldoende gefrankeerd, aan:

5.4 BATTERIJVERVANGING, WATERDICHTHEID EN GARANTIE

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bij gerechtvaardigde aanspraken op garantie krijgt u een vervangend apparaat. Er bestaat uitsluitend aanspraak op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich technische wijzigingen voor.

You can find the CE Declaration under: www.sigmasport.com

D Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)!
Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.

GB Batteries may not be disposed of in household waste (Germany Battery Law - BattG).
US Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.

F Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi allemande relative aux piles et accu. - BattG). Veuillez rapporter vos piles usagées dans un centre de collecte agréé.

I Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (legge europea sulle batterie). Si prega di consegnare le batterie esaurite presso i punti di raccolta previsti per lo smaltimento.

E Las baterías no deben ser eliminadas en la basura doméstica (Ley de baterías - BattG). Por favor entregue las baterías en un lugar de recogida mencionado para su posterior eliminación.

NL Batterijen horen niet thuis bij het restafval (Europese richtlijn batterijen). Geeft u de batterijen mee met de chemokar.

NIMH =
Nickel Metallhydrid

22
PAP

HEART RATE MONITORS
ONYX BALANCE

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630 - 761 - 1106
Fax. +1 630 - 761 - 1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com

288500/2